ÚTON A FÉNY FELÉ

A halálközeli és életvégi élmények bölcsességei a teljesebb életért

Dr. Penny Sartori

A kötet alapja a legátfogóbb tudományos kutatás, amit a halálközeli élményekről valaha is végeztek

Kossuth

Úton a fény felé
Dr. Penny Sartori
Kossuth (ápr 2015)

Címke: Egészség, halál, Életmód

A kötet döbbenetes, ugyanakkor felemelő olvasmány. A halál közeléből visszatértek beszámolói és haldokló betegek életvégi élményei alapján végzett tudományos kutatásainak tanulságai megszívlelendőek.
A szerző az intenzív osztályokon ápolónővérként eltöltött éveket követően öt teljes évet áldozott arra az alapos, kiterjedt kutatómunkára, melynek során egyedülálló alapossággal tárta fel és rendszerezte a halálközeli élmények jelenségével kapcsolatos tényeket, élményeket, tapasztalatokat. A téma tudományos vizsgálata precízen dokumentált esetek százain alapul.
Részletes beszámolókat olvashatunk arról, hogy a halálközeli élmények milyen drámai módon változtatták meg az átélők további életét, hogyan fordultak teljes lényükkel azon értékek felé, melyek az életben, az emberi kapcsolatokban valóban lényegesek.

Dr. Penny Sartori

Úton a fény felé

A halálközeli és életvégi élmények bölcsességei a teljesebb életért

Köszönetnyilvánítás

Nagyon sok embernek tartozom köszönettel és hálával, az ő segítségük nélkül ez a könyv nem készülhetett volna el. Mindenekelőtt szeretném megköszönni férjemnek, Enricónak, hogy az első pillanattól fogva támogatott – érzelmileg és anyagilag is. Ha ő nem vállalt volna pluszmunkát, nem tudtam volna részmunkaidőben dolgozni az intenzív osztályon, és ilyen sok időt szentelni ennek a mindent felemésztő vállalkozásnak. Köszönettel tartozom továbbá családom többi tagjának, férjem családjának és barátaimnak, amiért segítettek, támogattak, és megértéssel fogadták időigényes és sok évig tartó elfoglaltságaimat.

Paul Badham professzornak és dr. Peter Fenwicknek, akik 1997 és 2005 között felügyelték a doktori kutatásaimat, és továbbra is figyelemmel kísérik utamat, felbecsülhetetlen értékű tanácsokkal látva el. A New York-i Lifebridge alapítványnak, amiért a kutatás ideje alatt anyagilag támogatta egyetemi tanulmányaimat.

Az intenzív osztályon dolgozó kollégáimnak a Morriston és Singleton kórházakban – ha tehetném, mindnyájatok nevét megemlíteném. Hálás vagyok, hogy ilyen fantasztikus csapattal dolgozhattam együtt, mindig örömmel emlékszem vissza ezekre az időkre. Valódi megtiszteltetés volt számomra, sosem fogom elfelejteni. Büszke vagyok rá, hogy ezeken az osztályokon dolgozhattam. Jó érzéssel gondolok az ottani munkára, a betegekre és a munkatársakra, bár az éjszakai és hétvégi műszak, valamint az fél hatos koránkelés már kevésbé hiányzik.

Mély hálával tartozom dr. Pim van Lommelnek. Egy ideje már leveleztem vele, de személyesen csak 2006-ban, az IANDS houstoni konferenciáján, illetve 2012-ben a wisconsini Medisonban megrendezett bioetikai fórumon találkoztunk. Dr. van Lommel és munkatársai eredményei igazi áttörést hoztak a halálközeli élmények kutatásában, mikor a tanulmányuk 2001-ben megjelent a Lancetben. Hatalmas megtiszteltetés volt számomra, hogy elvállalta könyvem előszavának megírását.

A legnagyobb köszönet természetesen a munkám során ápolt betegeket (különösen azt a beteget, akinek a halála arra sarkallt, hogy minél többet megtudjak a halálról) és azokat az átélőket illeti, akik az évek során megosztották velem halálközeli élményeiket.

Hálásan köszönöm Nektek, hogy nagylelkűen időt szakítottatok arra, hogy elbeszélgessetek velem, és megengedtétek, hogy élményeiteket a könyvemben is leírjam. Számomra Ti vagytok a legnagyobb tanítók.

Megjegyzés

A könyvben szereplő esetek többsége olyan emberektől származik, akikkel az évek során szoros kapcsolatba kerültem. Bár mindannyian engedélyt adtak rá, hogy felhasználjam történetüket, sokan névtelenek kívántak maradni, és ezt tiszteletben tartottam.

A könyv megírásakor olyan tapasztalatokból merítettem, melyeket a munkám során szereztem. Az általam leírt esetek valóban megtörténtek, néhány részletet és nevet ugyanakkor megváltoztattam, hogy a betegek valódi személyazonossága rejtve maradhasson.

Beryl nagymamának (1927–2007),
férjemnek, Enricónak,
bátyámnak, Juliannak
és párjának Christophernek,
valamint annak a tavasznak és nyárnak,
melyet 2009-ben együtt töltöttünk.
Igazi ajándék volt.

Előszó

Ebben a remek stílusban, közérthetően és mély empátiával megírt könyvben Penny Sartori elmagyarázza, hogy a halálközeli élmények (egyes magyar publikációkban röviden HKÉ-nek nevezik) hogyan gyakorolhatnak nagy hatást az egészségügyi rendszerünkre éppúgy, mint a halált tagadó, materialista társadalmunkra. A szerző halálközeli élmények terén végzett kutatása és azon képessége, hogy nyitott szívvel meghallgassa a súlyos betegeket és haldoklókat az intenzív osztályon, teljességgel megváltoztatta az életről és halálról alkotott elképzeléseit. Ezt a drámai változást egy haldokló beteggel kapcsolatos megrázó élménye indította el.

Rossz hír a betegeknek, hogy az egészségügyi dolgozók többsége még ma sem rendelkezik elegendő tudással ezekről az élményekről és a közelmúltban végzett kutatásokról. Személyes beszámolókból tudom, hogy az életveszélyes krízisben felmerülő halálközeli élmény vagy a fokozott tudatosság élménye még mindig sok hitetlenkedő és kritikus kérdést vet fel, mivel a nyugati kultúránkban ez az élmény teljesen összeegyeztethetetlen a hagyományos felfogással. Amíg saját magunk nem tapasztaltuk meg ezt az élményt, addig szinte lehetetlen felfogni és megérteni ennek az elsöprő erejű tapasztalásnak az életünkre gyakorolt döbbenetes hatását. A halálközeli élmény így sajnos továbbra is érthetetlen és ismeretlen jelenség marad a legtöbb orvos, pszichológus, beteg és a családjaik számára. Hogyan lehetne tudományos magyarázatot adni arra, hogy valakinek tiszta emlékei vannak egy olyan időszakról, amelyet eszméletlen állapotban töltött? Hogyan lehetséges, hogy az életben tartós változások jelentkeznek egy percekig tartó szívmegállás után? A halálközeli élmény katartikus és soha el nem felejthető szembenézés a tudatunkban rejlő végtelen dimenziókkal. A fennálló világnézet ilyenkor szélsőségesen átalakul: „Olyan volt, mintha valaki más lennék, de ugyanazzal az identitással." Nyilvánvalónak tűnik, hogy a nyugati világban a halálközeli élményt nem lehet pusztán orvosi krízisként meghatározni, hiszen az egy pszichológiai és spirituális válság is egyben.

Sokan, sok helyütt írtak már különleges vagy „módosult" tudatállapotokról. Ám meglepő módon sokan máig sem hallottak vagy olvastak a halálközeli élményekről és azok sorsfordító

hatásairól. Sajnos közéjük tartozik az egészségügyi dolgozók – orvosok, ápolók, kiszolgáló személyzet – többsége is. Rá kell döbbennünk, hogy a jelenlegi orvosi ismereteink szerint nem lehetséges a tudatosság megtapasztalása a szívleállás alatt, a keringés és a légzés leállásakor, a súlyos EEG-eredményekkel kísért mély kómában vagy a rák végstádiumában bekövetkező életveszélyes krízisben. Mégis megesik, hogy a betegek arról számolnak be, hogy a szívmegállással vagy kómával együtt járó eszméletvesztett állapotban ellentmondásos módon fokozott tudatosságot éltek át. Mindezt egy olyan világban, ami mellőzi az idő és tér hagyományos korlátait, miközben működött az érzékelésük, érzelmeket éltek át, tudatában voltak önmaguknak, kora gyermekkori emlékeik elevenedtek meg, és esetleg kívülről és felülről tekintettek az élettelen testükre. Raymond Moody *Élet az élet után* című könyvének megjelenése óta ezeket a rendkívüli tudati tapasztalásokat halálközeli élményeknek nevezik. Az ilyen élményeket a fokozott tudatosság különleges állapotában megtapasztalt benyomások, amelyek számos „egyetemes" összetevőt is magukban foglalnak, úgymint a testen kívüli élményt, a kellemes érzéseket, alagutat vagy fényt, eltávozott hozzátartozókat, az élet lepergését, vagy a tudatos visszatérést a testünkbe. A tapasztalatok szerint halálközeli élmény egészen különböző körülmények között jelentkezhet. Ilyen a szívmegállás (klinikai halál), a vérveszteség miatt fellépő sokk (például szüléskor), a sztrókot vagy a traumából eredő agysérülést követő kóma, a fuldoklás vagy a fulladás, de idetartoznak a nem közvetlenül életveszélyes súlyos betegségek is, úgymint a depresszió (egzisztenciális krízis), az elszigetelődés, a meditáció (megvilágosodás-élmény vagy egységélmény), a közvetlen közelünkben történő balesetek (halálfélelemélmény), a betegségek végstádiuma (életvégi élmény) vagy néha a minden ok nélküli élmények. Ezek az élmények mindig mély változásokat hoznak az élet megértésében, fokozódik általa az intuitív érzékenység, és megszűnik a haláltól való félelem. A korszerű újraélesztési módszereknek köszönhető egyre növekvő túlélési aránynak és az életveszélyes betegségek hatékonyabb kezelésének köszönhetően ilyen tapasztalások egyre gyakrabban jelentkeznek.

A halálközeli élmények tartalma és a betegekre gyakorolt hatásai világszerte összecsengnek. Mégis az élmény személyes jellege és az egységes vonatkoztatási rendszerének hiánya egyéni kulturális és vallási eltérésekhez vezet, amelyek meghatározzák ennek a szavakkal kifejezhetetlen élménynek a leírására és értelmezésére használt szókincset. Egy nemrég Németországban és az Egyedült Államokban elvégzett reprezentatív közvélemény-kutatás szerint a nyugati világ teljes lakosságának közel 4 százaléka élt át ilyen élményt. Ez az Egyesült Királyságban 2,5 millió, az Egyesült Államokban pedig 9 millió átélőt jelent!

Penny Sartori több okból fogott bele a jelenség vizsgálatába: egyrészt a halálközeli élmények oka, tartalma és utóhatásai iránti érdeklődése vezette, másrészt a saját kórházában széleskörű tudatlanságot tapasztalt e téren. Tudta, hogy sok egészségügyi dolgozó vitatja e jelenségek létezését. Az anekdotikus beszámolók esetében lehetetlen volt kideríteni, hogy valóban megtörténtek-e az adott élmények, különösen akkor, ha azok testen kívüli élményekről (TKÉ) szóltak. Nem lehetett tudni azt sem, hogy az illető valóban közel kerülte a halálhoz, hogy megállt-e a szíve, tényleg eszméletlen állapotban volt-e, milyen gyógyszert adtak be neki, illetve, hogy rendellenes volt-e a vérnyomása. Miután azonban Penny elindította saját kórházi kutatásait, amelyek elérhetővé tették az összes ilyen orvosi adatot, már sokkal nehezebbé vált a jelenség elutasítása. Így már kevésbé volt meggyőző olyan „materialista” tényezőknek tulajdonítani az élményt, mint az oxigénhiány vagy a gyógyszerek hatása.

Penny súlyos betegek körében végzett vizsgálatának alapja három mintacsoport volt. Az elsőben olyan betegek szerepeltek, akik az adatgyűjtés első évében túlélték az intenzív terápiás osztályra való bekerülést. A 243 betegből csak ketten számoltak be halálközeli élményről (0,8 százalék) ketten pedig testen kívüli élményről (0,8 százalék). A második mintába az adatgyűjtés öt éve során szívmegállást túlélők kerültek be. Itt sokkal kevesebb beteg szerepelt, a halálközeli élmény gyakorisága ugyanakkor jelentősen magasabb volt. A 39 beteg közül heten számoltak be róla (17,9 százalék). A vizsgálatában a halálközeli élmény aránya közel megegyezett azzal, amit három, szívmegállást túlélők körében

nemrég végzett vizsgálatban is találtak. A harmadik minta olyan betegeket tartalmazott, akik az adatgyűjtés öt éve alatt halálközeli élményről számoltak be. Ezek között voltak olyan élmények, amelyek szívmegállás során jelentkeztek, míg mások valamilyen orvosi vészhelyzet kapcsán bekövetkezett eszméletvesztés során merültek fel. Az öt év során összesen 15 beteg számolt be halálközeli élményről. Ezenkívül nyolcan testen kívüli élményről is beszámoltak.

Mióta a szívmegállást túlélők körében végzett számos vizsgálat megjelent, méghozzá megdöbbentően hasonló eredményekkel és következtetésekkel, azóta a halálközeli élmények jelenségét már nem lehet tudományosan mellőzni. Ez az élmény hiteles tapasztalat, amelyet nem lehet azon az alapon elutasítani, hogy puszta képzelgésnek, halálfélelemnek, hallucinációnak, pszichózisnak, gyógyszerhatásnak vagy oxigénhiánynak címkézzük. Penny Sartori is hasonló következtetésre jut: a jelenlegi ismeretek szerint szinte lehetetlen tudományos magyarázatot találni a halálközeli élményekre mindaddig, amíg azt „hisszük", hogy a tudat pusztán a működő agy mellékterméke. Szerinte az a tény, hogy sokan a tudatukban átélt kristálytiszta élményekről számolnak be, miközben az agyműködés leállt, nehezen összeegyeztethető a jelenlegi orvosi állásponttal. A legtöbb orvos, filozófus és pszichológus által vallott, az agy és a tudat kapcsolatáról szóló jelenlegi materialista nézet túl korlátozott ennek a jelenségnek a tényleges megértéséhez. Jó okunk van feltételezni, hogy a tudatunk nem mindig van összhangban agyunk működésével: a fokozott tudatosság időnként a testtől függetlenül is megtapasztalható. Számos európai és amerikai kutató arra a megkerülhetetlen következtetésre jutott, hogy az agy valószínűleg elősegíti, nem pedig előidézi az éber tudatosságot, és az agynak ezt a funkcióját adó-vevőnek vagy határfelületnek kell tekintenünk. Azzal a tudományos felvetéssel, hogy a tudat korlátlan kiterjedésű, vagyis mindenütt jelen levő jelenség, természetesen a tudomány tisztán materialista alapvetéseit is meg kell kérdőjeleznünk.

A témában a közelmúltban végzett kutatások meglepő eredményei és következtetései ellenére még mindig széles körű tudatlanság jellemzi az egészségügyi dolgozókat, mivel egyszerűen nincs elegendő ismeretük a halálközeli élmény jelenségköréről. Ha

az egészségügyi dolgozók nincsenek tudatában e jelenség összetettségével, akkor nagyon nehéz feladattá válik a megfelelő hozzáállás. Ez azért is sajnálatos, mert általában elsőként ők kerülnek kapcsolatba a átélőkkel az élmény után, és bizonyos esetekben a hosszú távú felépülésükben is részt vesznek. Az egészségügyi dolgozók többsége nincs tisztában azzal, hogy a halálközeli élmények után nagyon nehéz lehet megtalálni a helyünket az életben, mivel az átélteket senki sem tudja igazán megérteni. Az emberek félnek elmondani az élményüket, mivel aggódnak, hogy kinevetik őket, vagy nem hisznek nekik. A kedvezőtlen viszonyulás miatt megeshet, hogy valaki soha többet nem beszél az élményről, de általában jellemző, hogy nyilvánosan nem szívesen beszélnek róla. Ahogy azt Penny is leírja, a könyvben szereplő példák többsége is olyanoktól származik, akik az anonimitásuk megőrzését kérték.

Penny húsz éve próbálja megfejteni a halál és haldoklás titkait. Ez a lebilincselően izgalmas könyv ennek a kitartó, elhivatott munkának az eredménye – egy olyan folyamatnak, amely az életről is számos fontos tanulsággal szolgált. Olyan dolgokra nyitotta fel Penny szemét, amelyeket korábban nem ismert fel, mert sosem figyelt rájuk. Számos megkapó történetet idéz olyan betegektől, akik beszámoltak neki halálközeli élményükről, és megosztja velünk a legnagyobb tanulságot is: éljük jól az életünket, és ne hagyjuk a dolgokat elvégezetlenül a halálunk pillanatáig! Fontos, hogy kritika és előítéletek nélkül fogadjuk és hallgassuk ezeknek az embereknek a mondanivalóját.

Ha kellő nyitottsággal olvassuk ezt a különleges könyvet, tragédiák és traumák nélkül juthatunk hozzá a halálközeli élmények pozitív tanulságaihoz. Nemcsak az egészségügyi dolgozóknak és az átélőknek ajánlom meleg szívvel ezt a könyvet, hanem a halálos betegeknek és családtagjaiknak is.

Pim van Lommel kardiológus,
a *Consciousness beyond Life*
(Tudatosság az életen túl)
című könyv szerzője

Bevezető

Mindnyájan tudjuk, hogy meg fogunk halni, de egyikőnk sem hiszi el. Ha elhinnénk, mindent másként csinálnánk… Tanuld meg, hogyan kell meghalni, és megtanulsz élni.

Morrie Schwartz

Éppen a betegem testhelyzetét igazgattam az ágyban, mikor meghallottam a szívmegállást jelző készülék eltéveszthetetlen csipogását. Félbehagytam mindent, szóltam a kollégámnak, hogy tartsa szemmel a betegemet, és már rohantam is az ágyhoz. Éreztem, ahogy az adrenalin elönti a testemet. Elsőként érkeztem, és azonnal megkezdtem a mellkasmasszázst, ezalatt a kollégám biztosította a légutakat. Pillanatokon belül újabb kollégák érkeztek – az egyik leeresztette az ágyon található matracot, egy másik hozta a defibrillátort, a harmadik előkészítette a vészhelyzeti gyógyszereket, a negyedik az újraélesztés ciklusait számolta, a többiek pedig készültségben várták, hogy átvegyék az újraélesztést vagy szükség esetén további gyógyszereket hozzanak.

„Gyerünk, Bob, ne hagyj itt minket!” – kiáltottam, miközben a mellkasmasszázst végeztem. Addigra már úgy éreztem, mintha a karom le akarna szakadni, de eltökéltem, hogy nem hagyom meghalni ezt az embert. Tizenöt perc elteltével a szívmonitor görbéje végre megmozdult, a szabálytalan ritmus egyre rendezettebbé vált, végül a perctérfogat normalizálódott. Minden porcikám táncot járt – megmentettük ennek a férfinak az életét, csodálatos érzés volt!

A következő napokban úgy döntöttem, meglátogatom Bobot, noha az ápolása nem az én hatáskörömbe tartozott. Továbbra is lélegeztetőgépre volt kötve, emellett infúziót is kapott, mely a vérnyomását stabilizálta. Nem volt közlékeny hangulatban, a korábbi találkozásokkal ellentétben nem mosolygott, de még csak nem is integetett. Az állapota egyre csak romlott, majd tíz nappal később, mikor már semmit sem tehettünk érte, meghalt. Dühös voltam, hiszen mi mindent megtettünk annak érdekében, hogy sikeresen felépüljön. Akkor alig egy hónapja dolgoztam az Intenzív Terápiás Osztályon, és mérhetetlenül büszke voltam arra, hogy életeket mentek: bizonyos értelemben hősiesnek éreztem azt, amit

csináltam. Fiatal voltam és lelkes. Nem gondolkoztam azon, hogy a betegek vajon hogyan érezhetik magukat; számomra minden arról szólt, hogy megmentsem az életüket, és végre jobban legyenek. Sosem gondoltam bele igazán, mi is játszódhat le azok fejében, akik már nem épülnek fel.

Úgy 18 hónappal később, 1995-ben aztán az életem gyökeresen megváltozott. Éjszakai ügyeletben voltam, és egy férfit ápoltam, aki nyilvánvalóan haldoklott. Már 14 hete feküdt az intenzív osztályon, így volt alkalmam őt közelebbről is megismerni. Azon az éjszakán is köszöntem neki, majd miután átvettem a műszakot az előttem lévő ápolótól, ellenőriztem az ágya melletti felszerelést, és előkészítettem őt az esti fürdetéshez – ahogy azt az osztály napirendje előírta. Mikor megérintettem az elektromos ágy kézi vezérlőjét, hogy beállítsam a kívánt magasságot, a beteg kínjában csaknem kiugrott az ágyából. Egész testében megfeszült, keze a magasba lendült, arca pedig torz grimaszba fordult. Tekintetünk összekapcsolódott, és úgy tűnt, mintha egy pillanatra minden megállt volna körülöttünk – nem hallottam többé a lélegeztetőgép fújtatását, a gyógyszereket adagoló infúziós pumpák zaját, a dialízisgép kattogását vagy a háttérben dolgozó kollégák neszezését – a környezetem megszűnt létezni, és akkor hirtelen megértettem, hogyan is érezte magát a betegem. Beszélni ugyan nem tudott, mert a légcsőmetszés miatt lélegeztetőgépre volt kapcsolva, szája azonban némán könyörögve a következőket suttogta „Hagyjon, hadd menjek el békében… csak hagyjon meghalni." Sosem fogom elfelejteni, ahogy akkor rám nézett; örökké elkísér majd. A tekintete könnyes volt, tele fájdalommal és tehetetlenséggel. Az élmény teljesen letaglózott, csak álltam ott bénultan, jó öt percen át meg sem tudtam mozdulni. Hívtam az orvost, aki újabb adag fájdalomcsillapítót adott neki, a beteg szenvedésén azonban láthatóan ez sem segített. Azon gondolkodtam, mit is kéne tennem – ha nem fürdetem meg, alapos dorgálásra számíthatok a vezető ápolótól, ha viszont megfürdetem, azzal csak még tovább gyötröm szegényt.

Elhúztam a függönyt az ágy körül, és amennyire csak tudtam, igyekeztem őt megnyugtatni. Amint kissé lecsillapodott, az engedélyével megmostam azon testrészeit, amelyeket elértem, ezután csak ültem, és fogtam a kezét. Néhány óra elteltével végre

megnyugodott, lehunyta a szemét, és könnyű álomba merült. A hátralévő idő alatt egyre csak az járt a fejemben, vajon hogyan érezheti magát. Élete végén járt, az elmúlt 14 hetet mozdulatlanul töltötte, különböző gépekre volt kötve, csaknem minden szervi funkcióját egy-egy mechanikus pumpa vette át, mióta bekerült, nem aludt egy jót, és életének minden egyes mozzanatáról az ápolószemélyzet döntött. Reggel, a kocsiban ülve végigsírtam a hazafelé vezető utat, otthon pedig képtelen voltam elaludni, egyre csak ő járt a fejemben. Délelőtt aztán telefonáltam a munkahelyemre, és megtudtam, hogy két órával a műszakom lejárta után meghalt. Olyannyira megrendített a hír, hogy komolyan elgondolkodtam azon, hogy feladom az ápolói hivatást.

Ezután egyre több olyan betegre lettem figyelmes a munkahelyemen, akik életük végéhez közeledve hasonló élményeken mentek keresztül. A betegek és hozzátartozóik iránt érzett együttérzésem jelentősen megnövekedett. Magamhoz akartam ölelni őket, segíteni akartam nekik, de nem tudtam. Mindez gondolkodóba ejtett – vajon tényleg olyan rossz dolog a halál, hogy lehetőségeinkhez mérten mindent el kell követnünk annak érdekében, hogy a beteget életben tartsuk? Mi is a halál egyáltalán? Mi történik akkor, amikor meghalunk? Miért félünk tőle annyira? Miért nem beszélünk róla soha?

A következő néhány hónapban egyre fásultabbá váltam; amint beléptem a munkahelyemre, rögtön átkapcsoltam „robot üzemmódba”. Továbbképzések után kutattam, melyek segíthetnének jobban megértenem, hogyan is kell ápolni válságos állapotban lévő, haldokló betegeket, de semmit sem találtam, ami megfelelő lett volna (ilyesmi sajnos azóta sem létezik). Így hát elkezdtem olvasni a halálról, minden könyvet elolvastam a témában, ami csak a kezem ügyébe került. Bárhova mentem, mindig volt nálam egy könyv. Aztán megismerkedtem a halálközeli élmények jelenségével, és döbbenten olvastam, hogy ezek az emberek biztosak benne, hogy nem kell félnünk a haláltól! Ápolóként tudományos szemléletem azt súgta, hogy ezek az élmények nem többek puszta hallucinációknál vagy ábrándoknál, valahogy mégis egyre kíváncsibbá tettek. Elkezdtem faggatni a betegeimet, akiket ápoltam, hogy volt-e már részük

hasonló élményben, de úgy tűnt, egyikük sem tapasztalt még ilyesmit.

Az egyik nővérnek aztán feltűnt, hogy az utóbbi időben egyre visszahúzódóbbá váltam, és a szokásos humorérzékem is elvesztettem. Elrendelt egy személyzeti vizsgálatot, amelynek keretében megbeszélhettük az aggályaimat. A következő két órában aztán kiöntöttem magamból mindazokat az érzéseket és frusztrációkat, amelyek az elmúlt hónapok alatt nyomasztottak. A ledöbbent nővér csak annyit tudott mondani: „Nos, úgy érzem, rátapintottál a lényegre. Milyen megoldást javasolsz?” A beszélgetés azzal zárult, hogy felállítottam néhány hosszú távú célt. Kijelentettem, hogy az egyetlen dolog, ami továbbra is az intenzív osztályon tarthatna az lenne, ha a halálközeli élmények kutatásával foglalkozhatnék. Nevetett, és azt mondta, erre kevés esélyt lát, mivel az Etikai Bizottsághoz kellene fordulnom, szükségem lenne a konzulensek és mások engedélyére, és erősen kétli, hogy bármelyikük is igent mondana. Annyira valószínűtlennek tűnt az egész, hogy végül fel sem írtam a listára. Ugyanakkor biztos voltam benne, hogy ezt akarom csinálni, és ettől semmi sem tántoríthatott el.

Két évvel később aztán sikerült elnyernem az Etikai Bizottság, az osztályvezetőm és a konzulensek engedélyét, így Paul Badham professzor, valamint dr. Peter Fenwick felügyelete alatt elindíthattam az Egyesült Királyság halálközeli élmények terén végzett első, hosszú távú kutatását.

A kutatás 1997-ben kezdődött. Ez a vállalkozás, melyet az említett beteggel való egykori találkozásom inspirált, nyolc éven át teljesen betöltötte az életemet. Valóban meg akartam érteni a halált, hogy segíthessek a leendő betegeken, és senkinek se kelljen többé megtapasztalnia azt, amit akkor az az ember átélt. Azon olvasók számára, akiket inkább a technikai és tudományos vonatkozások érdekelnek, már publikáltam egy akadémikus könyvet, amely részletesen taglalja a kutatási módszertant, az eredményeket, a statisztikai próbákat, valamint az eredmények megbeszélését.

Az előadásaimat, különösen a nyilvánosakat, sokan látogatják, így biztosan mondhatom, hogy az embereket valóban érdekli a téma. Mind a laikusok, mind az egészségügyi dolgozók szomjazzák

e tudást. A kutatásaimról szóló újságcikk kapcsán világszerte számos megkeresést kaptam. Teljesen váratlanul ért az a figyelem, amit a munkám kapott, és mivel ezt meglehetősen ijesztőnek találtam, amennyire csak lehet, visszavonultam a nyilvánosságtól. Úgy éreztem, bedobtak a mélyvízbe. Szerepeltem a televízióban, nyilatkoztam a rádióban, sőt még Kolumbiában, Brazíliában és Új-Zélandon is megfordultam. Bárhová megyek, azt tapasztalom, hogy az emberek szeretnének többet megtudni a munkámról.

Sajnálatos módon a kutatás kapcsán sok félreértés történt, mivel az emberek hajlamosak összekötni az eredményeket a halál utáni élet lehetőségével. Szeretném egyszersmind tisztázni, hogy nem célom bebizonyítani avagy megcáfolni a túlvilági élet létezését – csupán arra törekszem, hogy minél jobban megértsem a haldoklás folyamatát, és ezzel, amennyire csak lehet, javítsak az életük végén lévő betegek ellátásán. Bármit is írtam korábban a haldokló beteggel való találkozásomról, nem adhatja vissza azt az érzelmi mélységet, melyet egykor megéltem. Az olvasót megkíméltem azoktól a fájdalmas részletektől, melyeket annak az embernek el kellett szenvednie. Az a kapcsolat, ami 1995-ben megszületett köztünk, azóta is arra sarkall, hogy folytassam a kutatást. Nem akarok mást, csak javítani a haldokló betegek ellátásán – ez egy olyan dolog, mely kivétel nélkül mindnyájunkat érint, mert a halál az egyetlen biztos dolog az életben. Én nem szeretnék keresztülmenni azon, amin az az ember egykoron. Ezt biztosan tudom.

Az általam vezetett kórházi kutatásban többnyire olyan halálközeli élményeket vizsgáltam, melyek szívmegállás közben jelentkeztek. Ezek az élmények ugyanakkor más viszonylatban is megjelenhetnek, ezt a későbbiek folyamán bővebben is kifejtem majd. Az évek során több száz beszámolót kaptam olyan emberektől, akik halálközeli élményt éltek át. Ezek közül jó néhány a könyvben is helyet kapott. A példák kiválasztása persze nem volt egyszerű feladat, hiszen rengeteg érdekes, megdöbbentő eset állt a rendelkezésemre. Minden beszámoló az eredeti formájában olvasható, egyedül a helyesírási hibákat javítottuk ki, és a neveket távolítottuk el, mivel a legtöbb megosztó névtelen kívánt maradni. Bízom benne, hogy sikerült olvasmányos formába öntenem a huszonegy év során gyűjtött ápolói tapasztalataimat, a halálközeli

élmények terén végzett doktori kutatásom eredményeit és mindazokat az ismereteket, melyekkel pályafutásom alatt gazdagodtam. A könyv célja az, hogy ezeket az élményeket a nagyközönséggel is megismertesse, példákkal szolgáljon, és reményeim szerint megmutassa, hogy nem csupán hallucinációkról van szó, hanem olyan valós élményekről, melyekből mindnyájan tanulhatunk. Bízom benne, hogy az olvasót magával ragadja a téma, és a könyv révén sikerül átfogó képet kialakítania a halálközeli élmények komplex világáról. És ami még ennél is fontosabb, remélem, ha egyszer olyasvalakivel beszélget majd, aki megosztja vele hasonló élményeit, tisztelettel fogadja majd, bármi legyen is a személyes véleménye.

Igazán kiváltságos helyzetben érzem magam, hiszen rengeteget tanultam a betegeimtől és a kutatás résztvevőitől, nem is beszélve azokról az emberekről, akik megosztották velem halálközeli élményüket. Felemelő élmény együtt lenni ilyen átélővel. Igazi megtiszteltetésnek érzem, hogy olyan sokan megosztották velem ezt a végtelenül bensőséges, érzelmekben gazdag élményt.

A szkeptikus olvasóknak azt javaslom, ne ítéljenek elhamarkodottan, és ne csak az élmények felszínét lássák meg, hanem mögéjük nézve próbálják meg mélyebben is megérteni azok valódi összetettségét és gazdagságát. Aki csak teheti, üljön le, és *hallgasson meg* néhány személyes beszámolót – egy dolog olvasni a halálközeli élményekről, de egészen más együtt lenni valakivel, miközben éppen a saját élményéről mesél.

Ezzel a könyvvel arra szeretnék rámutatni, hogy a halálközeli élmények kétségkívül jelen vannak, és nagyon is valós, gyökeres változásokat hoznak azok életében, akik részesülnek bennük. Az élmények bölcsessége és pozitív hatása ugyanakkor mindenki számára elérhető – csupán tudomásul kell vennünk és meg kell értenünk, amit ezek az emberek mondani akarnak nekünk. Azzal, hogy patologizáljuk a halálközeli élményeket, nagyon fontos tapasztalatoktól fosztjuk meg magunkat.

Paradox módon a legnagyobb felismerés, ami a kutatás kapcsán ért, nem a halálról, hanem az életről szól. A jelenkori technológia, valamint fogyasztói és materialista életszemlélet mellett elfelejtettük a legfontosabb dolgot – azt, hogy hogyan éljük az életet. A halálról

és következésképpen az életről alkotott új képem nemcsak abban segített, hogy tizenhét éven keresztül mind a mai napig kitartsak a munkám mellett az intenzív osztályon, hanem abban is, hogyan gondoskodjak saját családom haldokló tagjairól. Nem állítom, hogy mindenre tudom a választ – csupán annyit teszek, hogy leírom azokat az élményeket, amelyeket nekem is elmeséltek, és remélem, képes leszek átadni valamit abból, amit a betegektől tanultam, illetve ápolói és kutatói munkám során tapasztaltam. Bízom benne, hogy az emberek nyitott elmével olvassák majd e könyvet. Kívánom az olvasóknak, hogy találják meg a saját útjukat, és tudjanak meg még többet arról az örök rejtélyről, amit halálnak nevezünk!

1

A halálközeli élmény

„A haláltól való félelem több szenvedést szült, mint az összes fizikai betegség együttvéve. A halálközeli élmények gyógyírt jelentek e szenvedésre, mert azt sugallják, hogy a tudat túlmutat a haldokló agyon és testen. Az átélők felismerik ezt élményeik során, és a haláltól való félelmet végleg maguk mögött hagyva a halhatatlanság teljes bizonyosságával térnek vissza az életbe.”

Larry Dossey

Ez az átfogó, tudományos kutatáson alapuló munka a halálközeli élményekkel kapcsolatos minden lényeges kérdésre választ ad:

- Mi is az a halálközeli élmény?
- Milyen hatást gyakorol azokra, akik átélték?
- Milyen körülmények között jelentkezhet?
- Milyen kulturális változatai vannak?
- Milyen tudományos elméletek születtek az élmények magyarázataként?
- Milyen eredményeket hoztak a klinikai kutatásaim?
- Hogyan alakult az egyes kultúrák halálhoz való viszonya a történelem során?
- Milyen tanulságai lehetnek ezeknek az élményeknek az egészségügyben dolgozók számára?
- Miként teheti jobbá és teljesebbé életünket a halálközeli élmények pozitív üzenete?

Az ápolói képzésem 1989-ben kezdődött. A halálközeli élmény fogalma akkoriban még teljesen ismeretlen volt számomra. Sosem tanultam vagy hallottam róla korábban. Emlékszem, az első évben egy női beteget ápoltam egy kórházi osztályon. Tíz egymást követő műszakban dolgoztam, így meglehetősen jól megismertem. A tizedik alkalommal, miközben a tisztálkodásban segítettem, a hölgy félénken elmesélte nekem, hogy „a mennyországban járt”, miután

leállt a szíve. Azt mondta, a magasból lenézve saját testét látta az ágyban feküdni, majd egy csodálatos mezőn találta magát, ahol halott édesanyja várta. Arra gondoltam, bizonyára csak hallucinált, vagy túl sok fájdalomcsillapítót kapott. Ezzel elintézettnek tekintettem a dolgot, és nem is kérdezgettem többet. Szavainak valódi jelentőségét csak évekkel később, ismertem fel, azt követően, hogy letettem az ápolói szakvizsgát.

Szeretném, ha mindenki nyitott elmével olvasná e könyvet, és maga mögött hagyná mindazokat az előítéletes gondolatokat, melyek megpróbálnák meg-vagy éppen kimagyarázni a halálközeli élményeket. Könyvem célja, hogy mélyreható és átfogó képet nyújtson a halálközeli élményekről és összetevőiről: a pszichológiai, spirituális, szociológiai és fizikai utóhatásokról. Emellett azokra a társadalmi vonatkozásokra és tudatformáló hatásokra is kitér, amelyek a jelenség mélyebb megértéséből fakadnak. A könyv végén található fejezet azokat a szociológiai kutatásokat tárgyalja, melyek azt mutatják, hogy a halálközeli élmény átélése és elfogadása segíthet megérteni, hogy az életünknek értelme van, és növelheti önmagunk, mások és a bolygónk iránt érzett szeretetünket, tiszteletünket és együttérzésünket.

Mit is jelent valójában a halálközeli élmény?

Sokak számára ismerősen csenghet a „halálközeli élmény" kifejezés. Egyesek még nem is hallottak róla, míg mások talán éppen most ismerik fel, hogy valamikor a múltban már átéltek hasonló élményt, de sosem értették, és másnak sem meséltek róla.

A halálközeli élmény nem új jelenség, számtalan helyen felbukkan a történelemben. Megjelenik például a Bibliában (a Korinthusbeliekhez írott második levélben, 12:1–9), Platón *Állam*ában, a római időkben, és gyakran előkerül a középkori szövegekben is. Hasonló élményekről szóló feljegyzéseket találunk más kultúrákban is, gondoljunk csak a *Tibeti halottaskönyv*re vagy a tibeti delogok élményeire. Hieronymus Bosch (1450–1516) és William Blake (1757–1827) műalkotásai szintén párhuzamba állíthatók ezekkel az élményekkel.

Dr. Johan Hampe és dr. Elisabeth Kübler-Ross már az 1970-es évek elején megkezdték a halálközeli élmények vizsgálatát. Közismertté ugyanakkor csak azután váltak, hogy dr. Raymond

Moody 1975-ben elnevezte őket *halálközeli élményeknek*, majd megírta az *Élet az élet után* című könyvét, mely világszerte hatalmas sikert aratott. A halálközeli élmény Moody szerint olyan tapasztalás, mely a halál közelében, eszméletlen állapotban jelentkezik, és meghatározott élményvilággal rendelkezik. Az élmény összetevőit a továbbiakban részletesen is kifejtem.

Korábbi kutatások

A halálközeli élmény felismerését követően az 1970-es években kiterjedt kutatások kezdődtek, és számos publikáció született a témában. Az Egyesült Államokban tevékenykedő úttörő kutatók között a legjelentősebbek dr. Raymond Moody, Prof. Kenneth Ringe, Prof. Bruce Greyson, dr. Michael Sabomo, dr. Melvin Morse, Nancy Evans-Bush és P. M. H. Atwater voltak, míg az Egyesült Királyságban élő kutatók közül Prof. Paul és dr. Linda Badham, dr. Susan Blackmore, dr. Peter és Elizabeth Fenwick, végezetül dr. Margot Grey és David Lorimer érdemel említést. Az 1980-as években az Egyesült Államokban megalakult a Halálközeli Tudományok Nemzetközi Egyesülete (*International Association of Near-Death Studies,* IANDS). Jelenleg az Egyesült Királyságban hasonló szerepet tölt be a Horizont Kutatási Alap *(Horizon Reasearch Foundation)*, mely a tudatosság mélyebb megértését tűzte ki céljául.

Dr. Michael Sabom, dr. Melvin Morse, Prof. Janice Holden, dr. Madelaine Lawrence és dr. Maurice Rawlings irányítása alatt további klinikai kutatásokat végeztek. Az elmúlt évtizedben dr. Pim van Lommel vezetésével Hollandiában, valamint Janet Schwaninger és Bruce Greyson professzor vezetésével az Egyesült Államokban újabb prospektív klinikai kutatások kezdődtek. 1997-ben dr. Sam Parniával párhuzamosan, egymástól függetlenül, szintén hasonló kutatásba fogtunk az Egyesült Királyságban.

Halálközeli élmények a közelmúltból

Két közelmúltban történt eset különösen nagy port kavart a médiában, és komoly vitákat gerjesztett. Anita Moorjani intenzív osztályos tartózkodása során halálközeli élményt élt át. Előrehaladott limfómában szenvedett, felépülésének esélye minimális volt. A családja már a legrosszabbra készült, a bátyja is hazarepült, hogy mellette lehessen a halálos ágyánál. A halál

küszöbén Anita kómába esett, és halálközeli élményt élt át. Hihetetlen módon felgyógyult betegsége akut fázisából, és ma már úgy véli, hogy a limfóma nyomtalanul eltűnt a szervezetéből. Az élményt követően élete gyökeresen megváltozott, manapság a világot járja, és előadásokat tart, melyeken saját tapasztalatairól mesél. Minden bizonnyal az egyik legérdekesebb eset, mely a közelmúltban napvilágot látott, dr. Eben Alexandertől származik. Ez az egyik legmélyebb halálközeli élmény, mellyel valaha is találkoztam, és az a tény, hogy idegsebészként ezt nyilvánosan is felvállalta, rendkívül szokatlan és felettébb csodálatra méltó. Dr. Alexander az agyhártyagyulladás egyik ritka formájában szenvedett, és miután bekerült az intenzív osztályra, hét napig mesterséges kómában tartották.

A halálközeli élmény átélése közben különösen érdekes dolog történt vele. Egy csodálatos, pillangószárnyú őrangyallal találkozott, akinek gyönyörű, szinte ismerős arca volt, de biztos volt benne, hogy sosem látta még ezt az arcot korábban. Dr. Alexandert örökbe fogadták, biológiai szüleit alig egy évvel az élmény átélése előtt ismerte csak meg. Nővéreitől később megtudta, hogy volt egy húga is, Betsy, aki meghalt. Négy hónappal azután, hogy hazaengedték az intenzív osztályról, kapott egy fényképet Betsyről (akit azelőtt még sosem látott), és rádöbbent, hogy ugyanazt az arcot látja, amellyel az élménye során pillangószárnyas őrangyal képében találkozott.

Az élmény rendkívül részletes volt, idegsebész lévén pedig megpróbálta azt neurofiziológia szempontból megközelíteni. Orvosi képzettsége és az emberi agyról való átfogó ismeretei ellenére azonban képtelen volt olyan magyarázatot találni élményére, mely összeegyeztethető lett volna a tudatról alkotott jelenlegi tudományos elképzeléseinkkel. Ennek eredményeként ma már azon a véleményen van, hogy a jelenkori paradigma, miszerint a tudatosságot csupán az emberi agy teremti, alapvetően téves.

Az elmúlt évek során számos orvossal dolgoztam együtt, néhányuk pedig bizalmasan elárulta, hogy éppenséggel ő maga is átélt már halálközeli élményt. Azok az orvosok, akik ilyen élményt élnek át, jobbára racionalizálják élményüket, megpróbálják valamilyen fiziológiai tényezőnek tulajdonítani, és semmi esetre sem

mesélnek róla másoknak, mert attól félnek, hogy kiközösítik vagy kigúnyolják őket. Az a tény, hogy dr. Alexander nyilvánosan is felvállalta tapasztalatait, bizonyítja, milyen erőteljes hatást gyakorolt rá az élmény, gyökeresen átformálva mindazt, amit az orvosi egyetemen a tudatosságról tanult.

2013 márciusában előadást tartottam egy franciaországi konferencián. Itt találkoztam a marokkói Casablancából származó Rajaa Benamourral, aki elmesélte nekem halálközeli élményét. Rendkívül érdekfeszítő beszélgetést folytattunk, mivel azonban francia nyelvtudásom korántsem tökéletes, kénytelenek voltunk tolmácsra hagyatkozni. Rajaa elmagyarázta, hogy az élményt követően fényérzékennyé vált, ezért még az épületeken belül is kénytelen napszemüveget viselni, hogy megóvja szemét a fénytől.

A konferencia szinkrontolmácsolás segítségével zajlott, így a fejhallgatómon keresztül végig figyelemmel kísérhettem az előadását. Egy érzéstelenítő injekció beadását követően Rajaa intenzív halálközeli élményt élt át, melynek során rendkívüli ismereteket szerzett, és olyan panorámaszerű visszatekintést élt át, mely egészen saját születéséig, sőt még azon is túl, az univerzum születéséig repítette vissza. Elmondása szerint mindent kvantumszinten élt meg, és olyan kvantumfizikai ismeretekre tett szert, melyekről korábban fogalma sem volt. Azóta egyetemi szinten tanulmányozza a kvantumfizikát.

A konferencia során levetítettek egy videóinterjút Rajaa egyetemi professzorával is. A professzort, elmondása szerint, mélyen megdöbbentették Rajaa kvantumfizikai ismeretei. Olyan tudás és megértés birtokába jutott, melyre sem intenzív kurzusokon való részvétel, sem pedig a kvantumfizikáról szóló könyvek olvasása révén nem tehetett szert. Különösen érdekesnek találtam a professzor azon megjegyzését, miszerint olykor még ő maga sem értette Rajaa egyes írásait, melyeket azóta számos, fizikai szaklapokban megjelenő tanulmány is alátámasztott.

Rajaa jelenleg könyvet ír a halálközeli élményéről, amely – amint azt a konferencián is elmondta – olyan terjedelmes volt, hogy három kötetben tudja csak összefoglalni. Kíváncsian várom, hogy többet is megtudhassak az élményéről, és bízom benne, hogy a könyvét angol nyelvre is lefordítják majd.

DÖBBENETES EGYEZŐSÉGEK A HALÁLKÖZELI ÉLMÉNYEKRŐL SZÓLÓ BESZÁMOLÓKBAN

Azt mondták, hogy meg fogok halni!

Egyesek arról számolnak be, hogy hallották, amint a jelenlévők a halálukról beszéltek, vagy az orvosok és ápolók valami olyasmit mondtak, hogy „Elment”, „Elveszítjük” vagy „Nem fogja túlélni”.

Furcsa hangokat hallottam

Miközben „elhagyják" testüket, sokan búgó, sípoló, örvénylő, zümmögő hangot vagy kattogást hallanak.

Kiléptem a testemből

A testen kívüli élmény a halálközeli élmény más komponenseitől függetlenül, önállóan is megjelenhet. Az átélők jellemzően arról számolnak be, hogy hirtelen katapultálnak a testükből, fellebegnek a mennyezet alá, lenézve pedig a folyamatban lévő vészhelyzetet és saját testüket látják. Nem mindenki ismeri fel rögtön a testét, van, aki előbb a beavatkozást végző orvosokat és ápolókat veszi észre. Ezt az állapotot gyakran a súlytalanság érzése kíséri, az illető ilyenkor azt az ént éli meg „valódiként", amely a magasban lebegve az ágyon fekvő testet látja: többé már nem azonosul ezzel a testtel, és nem tekinti azt önmaga részének. Hihetetlen módon egyes vak emberek is beszámoltak olyan halálközeli élményekről, melyek során testen kívüli élményt éltek át.

A következő beszámolót válaszként kaptam az egyik újságcikkemre.

> *Felettébb izgalmasnak találtam az írását, és meggyőződésem, hogy e terület további kutatásokat kíván. Húsz évvel ezelőtt egy versenylovon fellovagoltam egy hegyre, a lovam váratlanul megbotlott, a kantár elszakadt, és mindketten homlokegyenest belecsapódtunk a földbe. A sebesen száguldó egy tonnás állat teste teljesen maga alá gyűrt. Úgy két órával később tértem magamhoz, az eső lágyan szemerkélt, miközben felülről láttam magamat. A sisakom darabokra tört, de egy hang azt mondta, minden rendben lesz, csak fel kell állnom, mert nem jött még el az én időm, a lányomnak pedig még szüksége van rám. Úgy éreztem, mintha fél lábbal már a mennyben jártam volna, odafentről szemléltem az eseményeket, miközben egy láthatatlan hang beszélt hozzám.*
>
> *Ebből a lebegő helyzetből figyeltem, ahogy a testem feltápászkodott, és elindult lefelé a hegyen, egy meredek, kavicsokkal borított erdei csapást követve. Mikor elértem az*

erdészet melletti parkolót, egy férfi sietett a segítségemre, besegítette a testemet az autójába, majd rákanyarodott a főútra. Immár az autó felett lebegtem, mely hamarosan megállt az egyik barátnőm kocsija mellett. Áttették a testemet az ő autójába, majd a kórház felé vettük az irányt. A férje eközben elindult a hegyre, hogy megkeresse a lovamat. Miután beértünk a kórházba, egy orvos megvizsgálta a testemet, a tudatom eközben mindvégig az ágy felett lebegett. Megröntgenezték a fejemet, és azt mondták a barátnőmnek, hogy vigyen haza. Ő azonban nem engedelmeskedett. Odalebegtem hozzá,, és azt mondtam neki, hogy kerítsen egy másik orvost. A következő doki aztán átgurított egy apró műtőbe, ahol kiderült, hogy összeesett a tüdőm, így azonnali életmentő beavatkozásra van szükség. Az első levegővétellel együtt én is visszatértem a testembe, három és fél órával a baleset után akkor éreztem először fájdalmat.

Másnap az orvosom további sérüléseket diagnosztizált: zúzódások voltak a bal lábamon, eltörött néhány bordám, súlyos agyrázkódást kaptam, és még sorolhatnám. Lenyűgözőnek találta a történetemet, már az is csoda volt, hogy egyáltalán lábra tudtam állni, nem hogy még sétáltam is rajta – a sérüléseimet egy olyan emberéhez hasonlította, akin keresztülhajtott egy traktor. Ez az élmény megváltoztatta az életemet. Jobb emberré váltam, és biztos vagyok benne, hogy létezik egy magasabb erő. Úgy tíz évvel később a háziorvos rendelőjében ültem az édesapám receptjére várva,, amikor egy férfi, akit azelőtt még sosem láttam, váratlanul letelepedett mellém. Odafordult hozzám, és azt mondta,, hogy a közelmúltban, egy súlyos szívroham kapcsán testen kívüli élményt élt át, és ahogy meglátott, rögtön tudta, hogy nekem is volt már hasonló élményem. Lenyűgöző volt. Elmondása szerint mindkettőnket hasonló aura vett körül, és azt is elmondta, hogy az élménye hatására sokkal jobb emberré vált. Sok szerencsét kívánok a kutatásához, ha bármiben segíthetek Önnek, kérem, forduljon hozzám bizalommal.

Fény az alagút végén

Nem mindenki számol be alagútról. Bizonyos kultúrákban az alagút helyett inkább egyfajta átmenetet tapasztalnak a sötétségből a világosságba. Az alagút belsejét olykor valamilyen különleges textúra borítja, úgymint bársony, karton, sár vagy beton. Egyesek hirtelen suhannak végig az alagúton, míg mások lágyan keresztüllebegnek rajta. Az alagút végén mindig fény ragyog, ami egyre világosabb lesz, ahogy az illető közeledik hozzá. Ez a fény azonban egyáltalán nem bántja a szemet, sőt gyakran szinte mágnesként vonzza magához az embert.

Lepergett előttem az életem

Az életút áttekintése során az ember előtt szó szerint lepereg élete filmje, és külső nézetből újraéli életének pillanatait. Egyesek panorámaszerűen írják le az élményt, melyben minden történés egyszerre jelenik meg. Az életút áttekintésében a fontos pillanatok mellett lényegtelennek tűnő események is megjelenhetnek. Az átélők rendszerint holografikus módon, a benyomások egyidejű mátrixaként írják le az élményt. Megjelenhet időrendben, vagy olyan véletlenszerű képek halmazaként is, melyeknek látszólag semmilyen jelentőségük nincs. Az életút áttekintése során olykor egy semleges alak is megjelenhet, aki nem ítélkezik, csupán erőt és támogatást nyújt az átélőnek, miközben életének képei sorra bontakoznak ki előtte. Az ember ekkor szembesülhet tetteinek következményeivel – lehet jó és rossz is –, és átérezheti azok másokra gyakorolt hatását is. Kívülről látva mindezt a személy önreflexiója jelentősen felerősödhet. Újraélve az adott pillanatot mélyen felkavarhatja őt például egy tapintatlan megjegyzése, melyet valaki másnak tett, és fordítva, ő maga is átélheti azt az örömöt, amelyet valaki más az ő jó cselekedetei miatt érzett.

Az érzékek kiélesedése

A halálközeli élmény közben – és néha utána is – a személy érzékelése, főleg a látása és a hallása, jelentősen felerősödhet. Kiélesedik emellett a figyelem és a tudatosság érzete is. Az átélők

gyakran úgy írják le az élményt, mint ami „valódibb volt a valóságnál”.

Döbbenetes találkozás elhunyt szerettekkel

Az élmény során a személy elhunyt rokonaival és barátaival is találkozhat. Ami az illeti, saját kutatásomban ez volt a leggyakrabban előforduló élményelem. Érdekes módon az átélő olykor olyan emberekkel találkozik, akikről az élmény idején még nem tudja, hogy meghaltak. Az elhunyt hozzátartozók gyakran azt mondják az átélőnek, hogy még nem jött el az ideje, és vissza kell térnie.

Végtelen szeretet

Az élmény során olykor feltűnik egy „fénylény” is, amely megjelenhet a személy kulturális hátteréhez köthető vallási alak képében, de akár egyszerű jelenlét formájában is megnyilvánulhat. Ebből a lényből vagy jelenlétből rendszerint végtelen szeretet és ragyogó fény sugárzik.

Telepatikus kommunikáció

A személy elhunyt hozzátartozóival és a fénylénnyel szavak helyett telepatikus módon kommunikál.

Belépés egy másik birodalomba. Csodálatos kertek, tájak

Miután a személy elérte a fényt, egy csodálatos kertben vagy egy gyönyörű vidéken találhatja magát, melyet dús zöld pázsit és élénk, színes virágok díszítenek. A háttérben megjelenhet egy patak vagy folyó is.

Béke, öröm, nyugalom – fájdalom nélkül

A halálközeli élmények legjellegzetesebb elemei közé tartozik a túláradó öröm, a béke, az eufória és a nyugalom. Az élmény idejére minden fájdalom, melyet az illető korábban tapasztalt, teljességgel megszűnik.

A határ, ahonnan nincs visszaút

Az élmény határát gyakran valamilyen konkrét elem jelképezi, ez lehet egy kapu, egy folyó vagy egy boltozat. A személy tudja, hogy

ha áthalad ezen a ponton, többé már nem térhet vissza a földi életébe.

Összetartozunk Az élmény során egyesek erőteljes egységet és összetartozást élnek át másokkal vagy az egész emberiséggel.

A visszatérés

A visszatérés számos formában megvalósulhat. Egyesek lágyan beleereszkednek a testükbe, mások hirtelen zökkennek vissza, vannak, akik úgy élik meg, mintha a fejükön keresztül jutnának vissza, megint mások pedig egyszerűen csak „felébrednek” a testükben, és fogalmuk sincs róla, hogy kerültek oda. A személyt legtöbbször elhunyt hozzátartozója vagy az a „fénylény” küldi vissza, akivel útja során találkozott. Az illetőnek rendszerint azt mondják, hogy nem érkezett még el az ideje, vagy még dolga van az életben. Az átélő gyakran azzal a határozott érzéssel tér vissza, hogy valamilyen feladata van az életben, melyet el kell végeznie, bár általában nem tudja, mi is ez a feladat valójában.

Pillantás a jövőbe

Az átélő olykor jövőbeli eseményekbe is bepillantást nyerhet. Az esemény többnyire a saját vagy a bolygó jövőjéhez kapcsolódik.

A földi idő értelmét veszti A halálközeli élmény során az idő látszólag értelmét veszti. Gyakran megesik, hogy az illető óráknak éli meg az eltelt időt, miközben az eszméletlen állapot a valóságban néhány percig vagy másodpercig tartott csupán. Időnként úgy tűnhet, mintha az idő rendkívüli módon felgyorsult volna, vagy éppen fordítva, mintha lelassult volna. Az élmény során az átélő legtöbbször teljesen elveszíti az időérzékét. Hihetetlenül érdekes, hogyan élhet át valaki ilyen hosszú és részletes élményeket, ilyen rövid ideig tartó, eszméletlen állapot alatt.

Amire nincsenek szavak

Amikor az illető megpróbálja érthető formába önteni élményét, és elmesélni valakinek, gyakran tapasztalja, hogy a szavak egyszerűen cserben hagyják. Olyan élményben volt része, ami semmihez sem fogható, szavakkal pedig kifejezhetetlen. A kimondhatatlanság miatt – még ha a személy le is írja élményét – szavai nem képesek visszadni annak valódi természetét és ízét. Számomra mások élményének papírra vetése egyet jelent azok eredeti formájának eltorzításával. Minden igyekezet ellenére a halálközeli élmények valódi lényegét mindeddig egyetlen televíziós show vagy mozifilm sem tudta a maga teljességében átadni a közönségnek.

Vigyázz a Földünkre!

A halálközeli élményt követően sokan tudatosabbá válnak az ökológiai problémákra és az emberiség bolygónkra gyakorolt hatására.

Az élmény felidézése

Arra is szeretném felhívni a figyelmet, hogy az élmény felidézése rengeteg érzelmet szabadíthat fel. Ezek az érzések olykor annyira megindítóak lehetnek, hogy az átélő csupán többszöri próbálkozás után tudja igazán szavakba önteni az általa átélt élményeket. Ha az illető ilyenkor sírva fakad, azt nem szomorúságában, inkább örömében teszi. Beszélgettem olyan férfiakkal és nőkkel, akik képtelen voltak elmesélni nekem élményüket, mert egyszerűen nem tudták abbahagyni a sírást. Annyira elérzékenyültek, hogy könnyebb volt számukra leírni az élményt, mintsem elmesélni. Ezek az emberek nem bánatukban sírtak, csupán meghatódtak annak a végtelen szeretetnek a felidézésétől, amelyet az élmény során megtapasztaltak.

Egyesek csalódottan, sőt egyenesen dühösen fogadják, hogy visszahozták őket. Annyira boldogok voltak odaát, hogy már nem is akartak többé visszatérni az életbe. A gyerekek és néha a felnőttek is gyakran visszavágynak arra a helyre, ahol az élményeik során jártak.

A következő beszámoló Jules Lyonstól, egy 43 éves hölgytől érkezett.

22 évnyi hallgatás után végre elkezdtem nyíltabban beszélni a halálközeli élményemről. Az egész néhány percig tartott csupán, földi időben mérve (az orvosok szerint ennyi ideig voltam „távol"), mégis SOKKAL hosszabbnak tűnt. Ez volt életem eddigi legszebb és legcsodálatosabb élménye… már attól is, hogy beszélek róla, bizseregni kezd a testem, mintha az egész lényemet beragyogná. Olyan tisztán és élénken él bennem, mintha csak egy órája történt volna.

1987 nyarán történt, elég rossz bőrben voltam, a baleseti sürgősségi osztályon feküdtem. Pillanatokra magamhoz tértem, majd újra elvesztettem az eszméletemet. Emlékszem, hogy az orvos azt mondta valakinek: többet már nem tehetünk érte. Ekkor vettem csak észre, hogy valahogy elhagytam a testemet, és elkezdtem felfelé emelkedni, a mennyezet irányába. Éreztem, ahogy a hátam fizikailag nekifeszül a szoba mennyezetének. Láttam az orvost és a két ápolót, ahogy odalent, az ágyban fekvő testem körül sürgölődtek. Tisztán hallottam, miről beszélgettek… nem volt túl biztató! Érzésem szerint úgy egy percig lebeghettem ott a mennyezetnek feszülve. Különös nyugalmat éreztem, minden olyan békésnek tűnt, csendes szemlélője voltam csupán az eseményeknek.

Hirtelen valami „kirántott" a mennyezeten át, majd elképesztő sebességgel elsüvítettem valahova. A következő pillanatban már egy végtelennek tűnő, sötét, kietlen alagútban lebegtem vagy repültem hosszú mérföldeken át, gyorsan haladtam, éreztem, ahogy a menetszél körbefonja a testemet, és bele-belekap a hajamba. Továbbra is végtelen békét és nyugalmat éreztem, egyáltalán nem féltem. Mintha valamit felszabadult volna bennem: a mérhetetlen szabadság és a létezés könnyedsége. Mérföldekre elláttam, az alagút végén fehéren izzó fény ragyogott. Hihetetlenül fényes volt, már-már vakítóan fehér. Az alagút hideg volt, sötét és huzatos, én mégis mély békét és ELLENÁLLHATATLAN,

mindent átható örömöt és nyugalmat éreztem. Mintha elmerültem volna egy forró habfürdőben, vagy a színtiszta boldogság és nyugalom pihe-puha takarójába burkolóztam volna. Leírhatatlan élmény volt. Földi életem során – sem az élmény előtt, sem utána – még csak hasonlóval sem találkoztam.

Miután kiértem az alagútból a ragyogó fehér fénybe, olyan volt, mintha a semmiben lebegtem volna, a tiszta, világos, üres térben. Minden olyan világos volt és tiszta, mondhatni kristálytiszta. Hirtelen végtelen örömöt éreztem, teljesen elárasztott, ANNYIRA felszabadultnak, ANNYIRA békésnek éreztem magam, hihetetlenül boldog voltam. És, tisztán emlékszem, életemben akkor éreztem át először, milyen is lehet igazán SZABADNAK lenni, mintha lényem minden egyes részecskéje szabadon, boldogságtól ragyogott volna.

Ahogy ott lebegtem – pontosabban mintha valami külső erő terelgetett volna –, megjelent előttem egy magas kőfal, mely jobbra hosszú mérföldeken át folytatódott, és bár meglehetősen magas volt, kissé feljebb emelkedve átláthattam a túloldalára.

A kőfal mögött a valaha volt LEGGYÖNYÖRŰBB, LEGBÉKÉSEBB és LEGCSODÁLATOSABB hely látványa fogadott, minden képzeletemet felülmúlta. A tájat csodálatos kertek, folyók, tavak, szökőkutak, virágok, fák, hegyek, mezők és völgyek borították. Lélegzetelállítóan szép volt. A legcsodálatosabbak mégis a színek voltak. Minden hihetetlenül tiszta, élénk színekben pompázott, a szivárvány minden árnyalata ott ragyogott, már-már életre kelt. Egyetlen födi táj sem érhetett a nyomába… hihetetlenül élénk, csodálatos színek, szinte kristálytiszta, vibráló, sugárzó színek voltak.

Volt néhány kiugró elem, mely azonnal szemet szúrt: ilyenek voltak például az ösvények, melyek mintha gyöngyházfényű üvegből vagy valami hasonló anyagból lettek volna, bámulatosan színekben játszottak. Ezek az ösvények messze belevesztek a látóhatárba, mintha a táj

sosem ért volna véget. Voltak ott szökőkutak és folyók is, valamint a legszebb fák és virágok, amelyeket valaha láttam.

Volt ott egy felettébb érdekes és különös épület is, az egyetlen, amelyet odaát láttam. Egészen apró volt és egyszerű, valahogy úgy tudnám leírni, mint egy kerti lugas és egy boltíves templom keverékét. Leginkább egy mecsetre emlékeztetett, amely aranyból és fényből épült. Belsejéből ragyogó, aranyszínű fény tört elő, szinte látni lehetett a fénysugarakat, melyek teljesen bevilágították a környező tájat. A lelkem mélyén tudtam, egyszer mindenki életében eljön az a pont, hogy be kell mennie ebbe az épületbe.

Az épület környéke és a kert tele volt kényelmes ülőhelyekkel és padokkal, sőt még emberek is voltak odaát. Teljesen hétköznapi embereknek tűntek, békésen ücsörögve beszélgettek egymással, az egész olyan nyugalmas és szelíd volt, mint a lágy suttogás, néhányan kisebb csoportokba verődtek a fák alatt, mások a fűben ülve beszélgettek, megint mások az ösvényeken sétálgattak. Valójában nem hallottam konkrét szavakat, sem hangokat, olyan volt, mintha telepatikusan kommunikáltak volna egymással, azt viszont biztosan tudtam, hogy beszélgetnek egymással. Valamiféle köntöst vagy köpenyt viseltek, ez nem földi öltözék volt, ők maguk azonban biztosan emberek voltak! MÉLY béke és nyugalom érződött közöttük. Tisztán éreztem, hogy „várnak” valamire. Mintha az egész hely valamiféle „váróterem” vagy „fogadótér” lett volna. Ezen a tájon mindenki várakozott.

Kellemes nyárias idő volt, meleg, de nem túl forró, boldogan lebegtem a fal mellett, és a túloldalon elterülő tájat figyeltem, mikor váratlanul feltűnt előttem egy kapu. Hétköznapi, régimódi fából készült magasított kertkapu volt, amilyenek a régi kőfalakban vagy kertekben szoktak lenni. Ahogy közelebb értem a kapuhoz, észrevettem, hogy egy alak áll mellette. Hozzám hasonlóan ő is ebben a kristálytiszta térben lebegett.

Eltartott egy ideig, mire odaértem hozzá. A lebegést és a mozgásomat nem én irányítottam, hanem valamilyen külső erő vagy energia, mely lassú, lágy tempóban terelgetett előre. Végül aztán elértem a kaput, teljes életnagyságban, éppoly valóságosan, ahogy most itt ülök, ott állt előttem az anyai nagyanyám – isten áldja őt –, aki meghalt, mikor 5 éves voltam (több mint 38 éve). A családom sosem beszélt róla igazán (ahogy a többi nagyszülőmről sem), így nem sok emlékem volt róla a gyerekkoromból.

Ott volt hát, teljes valójában, nem csak egy jelenés volt, hús-vér emberként állt előttem alig egy karnyújtásnyira, akár meg is érinthettem volna. Csak állt ott, teljes nyugalomban, elevenen, valóságosan. Igazán elbűvölőnek és ragyogónak láttam (tüdőrákban „halt meg").

Végtelen szeretettel és gyengédséggel mosolygott rám, éreztem, ahogy átölel, fizikailag meg se moccant, mégis éreztem, ahogy karjai egy szeretetteljes ölelésben magukba zárnak. Ez volt a leggyengédebb és legszeretőbb ölelés, melyet valaha is kaptam. Csodálatos volt, teljesen valóságosnak hatott, még ha látszólag meg sem mozdult vagy hozzám sem ért. Végtelen szeretetet, békét, boldogságot és nyugalmat éreztem, teljesen átjárt, az egész helyet betöltötte, ott volt minden egyes emberben. Földi életem során sosem tapasztaltam még ehhez foghatót. Mélységes nyugalom, béke és szeretet.

Olyan tisztán emlékszem mindenre, mintha csak ma reggel történt volna. ANNYIRA boldog voltam. A nagyanyám beszélt hozzám, a hangja tisztán és elevenen csengett, noha a szája továbbra is csak mosolygott, mintha egyenesen az agyamhoz, az elmémhez beszélt volna, egyetlen szó sem hangzott el, mégis tisztán értettem mindazt, amit mondott. Az üzenete kristálytiszta volt, három lényegre törő mondat, melyek örökre velem maradnak: „Még nem állunk készen rád", „Vissza kell térned", végül pedig „Feladatod van, amelyet el kell végezned." Ezután gyengéden rám mosolygott, és rögtön elöntött a béke, a szeretet és az öröm.

Egy pillanattal később már visszafelé „reptettek”. Ezúttal jóval gyorsabban haladtam végig a fal mentén, a nagymamám lassan eltűnt a távolban, egyre csak „reptettek” visszafelé, keresztül az alagúton, miközben továbbra is abba az irányba néztem, ahol az imént jártam. Egy hangos „PUFFANÁS” kíséretében aztán visszatértem a testembe, hirtelen minden porcikám összerándult és megfeszült (mint azokban az álmokban, mikor egy szikláról zuhansz lefelé, és ébredéskor hirtelen összerándul a tested, csak százszor erősebben). A kórházi ágyon fekve „ébredtem”, „életjeleim” pedig mind visszatértek.

Mindez 22 évvel ezelőtt történt. Teljesen felépültem, éveken át pedig semmilyen egészségügyi gondom nem volt, igazi csoda volt ez számomra. Sok mindent elindított bennem ez az élmény, beleértve az ébredésemet és a spirituális dolgok iránti érdeklődésemet. 21 éves voltam, korábban sosem volt még ilyen spirituális tapasztalatom, nem is hallottam ilyesmiről, a halálközeli élményekről és a túlvilággal kapcsolatos dolgokról sem volt tudomásom.

Ezt követően néhány éven át olykor elfogott egy erős érzés, hogy a nagyanyám ott van velem, mintha megéreztem volna őt a szobában. Meg mernék rá esküdni, hogy egyszer-kétszer még a hangját is hallottam, de meggyőztem magam, hogy bizonyára csak képzelődtem! Hosszú éveken át, egy közeli barátomat leszámítva, senkinek sem beszéltem az élményeimről. Sosem próbálkoztam azzal, hogy „kapcsolatba lépjek” a nagyanyámmal, vagy ilyen jellegű „képességeket” fejlesszek ki magamban (hogy őszinte legyek, az ilyesmi mindig is megrémített kissé), ugyanakkor elolvastam egy csomó könyvet mindenféle spirituális témában, és életemben először kezembe vettem a Bibliát is.

Ahogy a fenti élménybeszámoló is mutatja, az idő értelmét veszti a halálközeli élmény során. A fenti bonyolult jelenetsor alig néhány másodperc alatt játszódott le, miközben Jules eszméletlen állapotban feküdt, mindenféle életjel nélkül. Hogyan élhet át valaki

ilyen strukturált, tiszta élményt, ilyen részletességgel, ha az agyműködés ilyen súlyosan sérült? Ennek lehetetlennek kellene lennie. Jules halálközeli élménye rendkívül részletes volt, nem mindenki él át ilyen mély élményeket. Bizonyos esetekben az élmény csupán egy vagy két elemet tartalmaz, máskor pedig jóval többet. Minden élmény egyedi. Az elemek látszólag semmilyen sorrendet nem követnek, bár a testen kívüli élmény, az alagút és a fény rendszerint az élmény kezdetén jelentkezik. A kutatások azt találták, hogy egyesek az élménybeszámoló során kiegészítették az élményüket egy alagúttal, hogy az jobban megfeleljen a klasszikus leírásoknak.

A halálközeli élményekre adott reakciók igen változatosak lehetnek, olykor tartósnak bizonyulnak, máskor pedig fokozatosan elhalványulnak az idővel. A következő beszámoló olyan hölgytől származik, aki élményét követően átmeneti változásokat tapasztalt.

> *Sok évvel ezelőtt autóbalesetet szenvedtem, melynek következtében eltört a medencém, valamint a comb-és kulcscsontom. Az agyam is megsérült, de nem súlyosan. Egy kórházi szobában ébredtem, nem az intenzív osztályon. Miután elmagyarázták, mi történt velem, rögtön „visszaaludtam”.*
>
> *Egy sötét alagútba kerültem, melynek végén különös fény ragyogott. Az alagútból kiérve gyönyörű legelőket és élénk kék eget láttam. Végtelen örömöt és elégedettséget éreztem. Képtelen vagyok pontosan szavakba önteni, amit akkor éreztem. Én nem találkoztam elhunyt rokonokkal vagy barátokkal, nem láttam mást, csak egy apró fakerítést. Tudtam, hogy ha egyszer átlépem, többé nem térhetek vissza.*
>
> *Keresztény kultúrában nevelkedtem, de nem igazán hittem Isten létezésében. Az „élményem” után megtértem, és elkezdtem feszületet hordani. Minden kétséget kizáróan tudtam, hogy létezik a halál utáni élet, és hogy az anyagi dolgok valójában lényegtelenek. Sajnos ez az érzés csupán néhány hónapig tartott, a munka és a mindennapi élet apró-cseprő dolgai hamarosan újra hitetlenné tettek! Ennek*

ellenére – figyelembe véve más tényezőket is, mint a morfium és a vérveszteség, melyek felerősíthették az élményt – még mindig emlékszem arra a békére, amit akkor éreztem. Arról sem feledkeztem meg, hogy sem azelőtt, sem azután nem tapasztaltam még ehhez fogható élményt. Talán a szervezetben található természetes endorfinok okozzák, kellemes érzéseket keltve a félelmetesek helyett, hogy felkészítsék az embert a halálra. Bár ez nem magyarázza a „testen kívüli” élményeket! Izgalmas téma, egy napon talán mindenre választ kapunk.

Nem mindig felemelő!

Nem minden halálközeli élmény kellemes! Némelyik kifejezetten negatív is lehet, de azok, akik hasonlót élnek át, hajlamosak elfojtani az emlékét. Ezek az élmények gyakran olyan rémületet keltenek, hogy már a puszta felidézésük is traumatikusan hat az átélőre, aki éppen ezért inkább nem is beszél róluk. Sajnos a halálközeli élmény e típusa egyelőre kevésbé ismert, és noha létező jelenségről van szó, továbbra sem tudjuk megmagyarázni, miért élnek át egyesek kellemes, mások pedig kellemetlen élményeket. Nem bizonyított az a feltevés sem, hogy a kellemes élmények a „jó” emberekkel, a kellemetlenek pedig a „rosszakkal” történnek.

A középkori túlvilági utazások, amelyekről Zaleski számol be, és azok a kellemetlen spirituális élmények, amelyek nem életveszélyes helyzetekben jelentkeznek, párhuzamba állíthatók a kellemetlen halálközeli élményekkel. Elsőként Maurice Rawlings kardiológus számolt be ilyen negatív élményről, miután az általa újraélesztett beteg magához térve azt üvöltötte, hogy a pokolban járt. Két nappal később a kontrollvizsgálat során a beteg már nem emlékezett az élményére, Rawling szerint addigra már elfojthatta annak emlékét.

2006-ban az egyik újságcikkem kapcsán írásban megkeresett egy 40 éves férfi. Élménye rendkívül érdekes volt, mivel nem hordozta a halálközeli élményekre jellemző pozitív sajátosságokat, emellett számos igen kellemetlen utóhatást is okozott. (Ezekkel bővebben a *Második fejezet*ben foglalkozom.) A férfi élménye egy baleset során jelentkezett – 15 éves volt, épp egy rögbimeccsen

játszott, amikor eltört az egyik nyakcsigolyája. Elmondása szerint az élmény nem volt sem kellemes, sem kellemetlen.

Az utolsó dolog, amire emlékszem három nagy reccsenés volt – reccs, reccs, reccs. Eltört a nyakam. A következő pillanatban már fejjel előre, hajlott háttal, kinyújtott karokkal zuhantam lefelé egy végtelen űrben. Vaksötét volt, nem láttam mást, csak egy apró, fehéren ragyogó fénypontot, amely megvilágította a szürke, jellegtelen lábaimat. Olyan volt, mintha fejjel előre bedobtak volna egy kútba vagy alagútba. Mi történt, hogy kerültem oda a pályáról? Hogyan állíthatom meg? Minden őrületes sebességgel történt.

Hallottam róla, hogy a halálunk pillanatában az élet lepereg a szemünk előtt. Nos, nálam ez kimaradt. Az én élményem az volt, hogy az életemből származó gondolatok és képek egyszerűen csak elsuhantak mellettem, mintha kiszippantották volna őket az agyamból. Mintha minden emlékemet letöltötték, majd törölték volna. A képek egymás után suhantak el mellettem… feltűnt egy gondolat, huss… majd egy újabb kép, huss. Megpróbáltam ráfókuszálni néhányra, miután elhagyták a tudatomat. A másodperc töredékéig láthattam, mit ábrázolnak, de rögtön el is suhantak… én, ahogy pecázom? …egy ismerős arc? … aztán kénytelen voltam visszaterelni a figyelmemet arra, ami éppen történ. Elvégre mégiscsak „zuhantam”… láttam, ahogy az életem képei sorban egymás után eltűnnek az emlékeimből. Szavak után kutattam az elmémben, de mind szétszóródott, végül rátaláltam a legutolsó, rövidke kis szóra: „Neeeeeeeee”. Mintha ez lett volna az utolsó szó, ami megmaradt, mielőtt még teljesen kiürült volna az agyam. Biztos vagyok benne, hogy ha akkor nem kiáltom el magam, meghaltam volna. Mégis sikerült kipréselnem magamból, és akkor hirtelen varázsütésre minden megállt.

Egy meleg, kellemes helyen voltam. Sötét volt, vaksötét, a látószögem jobb felső sarkában azonban egy fehér fénypont ragyogott, és mintha valami távoli melegség áradt volna belőle. Ragyogóan fehér volt. A jelenléte

megnyugtatott, épp elég fényt adott ahhoz, hogy lássak. Végignéztem magamon, az ujjaim egészen szürkék voltak, a lábujjaimat viszont nem láttam, mintha egy szürke zokni lett volna a lábamon. Úgy éreztem, mintha egy keskeny párkányon egyensúlyoztam volna, megmozdulni sem mertem, attól féltem, hogy ha bármilyen hirtelen mozdulatot teszek, leesek, és újra zuhanni kezdek. Az űrben lebegtem, nem volt más alattam, csak a nagy semmi. Aggodalommal töltött el, de nem estem pánikba. Körülnéztem, de jobbról is, balról is csak sötétséget láttam. Egy végtelenül sötét helyen voltam, olyan volt, mintha börtönben vagy váróteremben lettem volna. Ott hagytak, míg meg nem hozták a döntést. Talán több Isten is létezik – biztos, hogy gyorsabban megszületett volna a döntés, ha csak egyvalakin múlt volna. Többeknek kellett ott lennie, máskülönben a döntés már rég megszületett volna. Ezután olyan volt, mintha egy medence alján feküdtem volna, arccal felfelé, majd lassan elindultam a felszínre. Már képes voltam mozogni, hamarosan világos és sötét sziluettek jelentek meg füstként kavarogva körülöttem, lassan körvonalakba rendeződtek, végül pedig arcokká és szájakká álltak össze, hangokat és mondatokat hallottam, és hirtelen rádöbbentem – újra élek.

A kellemetlen halálközeli élményeket dr. Margot Grey brit kutató vizsgálta. Ő a következőképp kategorizálta ezeket az élményeket:

- Félelem és pánik
- Testen kívüli élmény
- Belépés a sötét űrbe
- A gonosz jelenléte
- Belépés a pokolba

Greyson és Bush 50 kellemetlen halálközeli élményről szóló beszámolót megvizsgálva később a következő típusokat különítette el:

- A legjellemzőbb negatív halálközeli élmény. Az átélő kellemetlennek éli meg.

- Ürességélmény (gyakori a szülés alatt), amelyben az átélő egy sötét, örökkévaló „semmiben” találja magát.
- Pokolszerű élmény, ahol az átélő azt hiszi, a pokolban van, vagy olyan démonokkal találkozik, akik megpróbálják őt elhurcolni a pokolba.

Dr. Barbara Rommer egy negyedik kategóriát is említ, ahol az illető kellemetlen élettörténeti áttekintést él át, miközben egy magasabb erő ítéletet hirdet felette. Dr. Rommer ugyanakkor úgy véli, hogy még a kellemetlen halálközeli élmények is rendelkeznek pozitív, transzformatív hatásokkal, úgymint a kritikus hozzáállás csökkenése, az élet iránti szeretet megnövekedése, valamint az erkölcsi érzék fokozódása.

Egyszer egy kollégámmal beszélgettem az egyetemen, aki hallotta, hogy érdekelnek a halálközeli élmények. Mellékesen megemlítette, hogy 35 évvel ezelőtt, 17 éves korában neki is volt hasonló élménye. Rögtön hegyezni kezdtem a fülemet, és feszült figyelemmel hallgattam a történetét. Tíz napon át az intenzív osztályon feküdt eszméletlen állapotban, mindvégig lélegeztetőgépre kapcsolva, és ez idő alatt mindenféle kellemetlen szubjektív élményben volt része. A legélénkebb élménye során egy olyan emelvényen állt, amelyet az ablaktisztítók is használnak, amikor magas épületek ablakait tisztítják. Közvetlenül szemmagasságban különböző szexuális jelenetek elevenedtek meg előtte, amelyeket sorban végig kellett néznie. Nem akarta részletezni ezeket a jeleneteket, mert annyira felkavaróak voltak számára. Hiába fordította el a fejét, mindenütt ugyanaz a jelenet fogadta. Addig kellett néznie, míg az adott jelenet véget nem ért. Ezután egy szinttel feljebb emelkedett az állvány, ahol újabb jelenetek következtek.

A halálközeli élményének egy másik része leginkább az ürességélményhez hasonlított. Csak nehezen tudta szavakba önteni, elmondása szerint egy papírtekercset látott, amely fokozatosan bontakozott ki előtte. Minden alkalommal, amikor megpróbálta elkapni a tekintetét, a figyelmét visszairányították a tekercsre. „Örökké tartó unalomként” írta le az élményt: ugyanazt a jelenetet kellett végignéznie újra meg újra, miközben azon tűnődött, véget ér-e valaha. Amint „elfogadta” az unalmat, vagy „átadta magát” az

érzésnek, és érdeklődődni kezdett volna, valami rögtön megváltozott, és az unalom visszatért.

Egyesek úgy vélik, a kellemetlen halálközeli élményeket a megnövekedett szén-dioxid-szint vagy az érzéstelenítőszerek hatása okozza, én a saját kutatásomban azonban nem találtam erre utaló bizonyítékot.

Emlékszem, gyakornok koromban egy haldokló nőt gondoztam. Komoly spirituális félelmek gyötörték, valami kétségkívül kínozta őt. Minden alkalommal, amikor én vagy a kollégáim a közelébe mentünk, megragadta a köpenyünket, és belecsimpaszkodott a karunkba, belemélyesztve körmét a bőrünkbe, és közben azért könyörgött, hogy mentsük meg a haláltól. Szeme egészen kidülledt, és tele volt rémülettel. Azt állította, korábban már járt odaát, és az a hely maga a pokol. Fogalmunk sem volt, hogyan segíthetnénk neki, nyilvánvalóan halálra rémítette őt valami, amit korábban látott. Beszéltünk erről a családjával is, akik elmondták, hogy sok évvel ezelőtt volt már egy szívrohama, de azt nem tudták, hogy akkor mitől rémülhetett meg ennyire. Csak évekkel később jöttem rá, hogy a hölgy a szívroham során nagy valószínűséggel egy kellemetlen halálközeli élményt élhetett át. Akkoriban sem én, sem a kollégáim nem hallottunk még hasonló élményekről. Azért is fontos tisztában lennünk ezekkel a jelenségekkel, hogy képesek legyünk átsegíteni a betegeket az ilyen jellegű pszichológiai traumákon. Ha ismertük volna az ilyen jellegű élmények természetét, nagyobb lelki támogatást nyújthattunk volna a hölgynek, és elfogadhatóbbá tehettük volna számára a halálba való átmenetet.

Ezek a kellemetlen élmények nyilvánvalóan felzaklatják és félelemmel töltik el az átélőket. Egy kórházi lelkész a következőket írta, miután az egyik betege kellemetlen halálközeli élményről számolt be.

> *Volt egy betegem, aki egy félelmetes halálközeli élményt élt át. Végtelenül egyedül érezte magát, miközben sötét árnyalakok vették körül (azon tűnődöm, hogy talán túl kevés altatót kaphatott, és valójában csak a sebészeket látta maga körül). Bármi történt is ténylegesen, az biztos, hogy komoly spirituális szorongást okozott számára. Azon*

tépelődött, hogy ha a halál nem a vég, ez vár-e rá, ha meghal, és létezik-e egy spirituális dimenzió. Hosszasan beszélgettem vele az életéről, Istenről, az univerzumról, és sok minden egyébről.

Az alábbi beszámoló jól példázza, hogyan élhet meg valaki halálközeli élményt kellemetlenként.

Mindaz, amit most elmesélek, 27 éves koromban, több mint 26 évvel ezelőtt történt. Akkoriban a férjemen kívül senkinek sem meséltem az élményemről. A halálközeli élmények kapcsán mindenki csak arról beszél, mennyire békésnek érezte magát – az én élményem épp az ellenkezője volt!

A kórházban feküdtem, komoly fájdalmai voltak, a férjem az ágyam mellett ült. Úgy éreztem, mintha az álom és ébrenlét határán egyensúlyoztam volna. Kinéztem az ablakon, és egy ragyogóan fényes alagutat láttam, amelynek vége egészen a felhőkbe nyúlt. Minden alkalommal, amikor lehunytam a szemem, egyre közelebb kerültem az alagúthoz. Nagyon zaklatottá váltam, nem akartam még elmenni. Emlékszem, azt mondtam valakinek: „Nem akarok elmenni, a fiam még csak 3 éves, szüksége van rám."Megmondtam a férjemnek, hogy ne engedjen elaludni, tudtam, hogy ha lehunynám a szemem, az alagút végleg beszippantana.

A következő élménybeszámolót a 44 éves Tony küldte.

1994-ben súlyos fejsérülést szenvedtem, amikor kerékpározás közben elütött egy autó. Összesen tizenegy hónapot töltöttem kórházban: hét hetet az egyikben, kilenc hónapot pedig a másikban. A baleset után négy hónapig kómában feküdtem, nyolc hónapig csak kerekesszékkel voltam képes közlekedni, írni és olvasni pedig sokáig egyáltalán nem tudtam.

Közvetlenül a baleset után az egyik szomszédom (aki szintén diplomás ápoló volt) rögtön a segítségemre sietett, gondoskodott róla, hogy ne veszítsek több vért, könnyebben jussak levegőhöz, és ami a legfontosabb, értesítette a mentőket. Míg várakoztunk, folyamatosan beszélt hozzám, hogy eszméletemnél maradjak, egyre csak azt mondogatta, hogy „segíts nekem, segíts nekem". A sérüléseim azonban olyan súlyosak voltak, hogy azt hitte, nem élem majd túl a kórházba vezető utat.

Miután megérkeztünk a kórházba, behívatták az egyik barátomat, hogy azonosítsa a testemet. Mint később megtudtam, az orvosok szerint hajszálon függött az életem. A vérátömlesztést követően azonban az állapotom már elég stabil volt ahhoz, hogy átszállítsanak egy másik kórházba, ahol még három napig létfenntartó gépre voltam kapcsolva.

A baleset idején „kiugrott" római katolikus voltam. Azóta viszont „újjászülettem" (persze ma sem vagyok megszállottan vallásos).

Néhány „mennybéli angyal", akikről később kiderült, hogy valójában „sátáni démonok", arra kért, csatlakozzam hozzájuk. Miután ezt visszautasítottam, újabb „mennybéli angyalok" érkeztek fentről, vélhetően a mennyországból, és megküzdöttek ezekkel a „sátáni démonokkal"… Homályosan emlékszem, ahogy egy „mennybéli angyal" a lándzsájával keresztüldöfte egy „sátáni démon" szívét. Visszagondolva logikusnak tűnik, hogy a „mennybéli angyalok" fizikailag ugyanúgy néztek ki, mint a „sátáni démonok", hiszen egykoron maga a sátán (Lucifer) is „mennybéli angyal" volt. Úgy tudom, hogy a Jelenések könyvében is előfordul egy hasonló, halálközeli élményábrázolás.

Bizonyos fokig aggodalommal töltött el ez az élmény, mivel a „sátáni démonok" egyértelműen érdemesnek találtak arra, hogy csatlakozzam hozzájuk. Olyan rossz ember lennék talán, hogy a pokolban lenne a helyem?

Olyan esetekről is tudunk, ahol a kellemetlen halálközeli élmény átalakult kellemessé, miután az átélő elfogadta azt. Egy hétéves kisfiú, miután elgázolta őt egy autó, arról számolt be, hogy egy sötét alagútban lebegett, míg el nem érkezett két ajtóhoz. Az egyik ajtó mögött egy ördög állt, akivel röviden szóba elegyedett. A szobából kilépve egy ragyogó fényt látott, amely egyáltalán nem bántotta a szemét. A fény azt mondta neki, hogy ne féljen, majd bezárta őt egy tömlöcbe. Ekkor minden elsötétült, és a következő pillanatban már a kórházban ébredt.

Amikor már az utolsó szerkesztői simításokat végeztem a könyvön, váratlanul kaptam egy e-mailt a bakersfieldi Heart Kórház aneszteziológiai osztályának korábbi főorvosától, dr. Rajiv Partitól. Lélegzet-visszafojtva olvastam az élményét, annyira izgalmas volt – már az is meglepő volt, hogy egyáltalán megosztotta velem. Amint azt korábban már említettem, a legtöbb orvosnak, akivel beszéltem, évekbe telt, mire meg tudta velem osztani az élményét, és csakis azzal a feltétellel, hogy soha senkinek sem adom tovább. Az, hogy dr. Parti ilyen nyíltan tudott beszélni saját tapasztalatairól, szintén a halálközeli élmények személyiségformáló hatásáról tanúskodik.

2008-ban, amikor prosztatarákot diagnosztizáltak nála, az élete gyökeresen megváltozott. Az első műtét során komplikációk léptek fel, így további három műtétre volt szüksége. Az egészsége súlyosan leromlott. Állandó fájdalom gyötörte, rászokott a fájdalomcsillapítókra, és depresszióssá vált.

2010 decemberében újabb műtéten esett át, melynek szövődményeként fertőzés lépett fel, ezért át kellett őt helyezni az intenzív osztályra. Karácsony napján a korai órákban sürgős sebészeti beavatkozásra volt szüksége, melynek során dr. Parti rendkívül mély halálközeli élményt élt át.

Nagylelkűen beleegyezett, hogy a könyvemben röviden megosszam élményének néhány különösen érdekes részletét. Az egész egy testen kívüli élménnyel indult: a saját testét látta a kórházi szobában, majd a műtőben feküdni. Elmondása szerint érzékei rendkívüli módon kiélesedtek, tisztán hallotta a műtőben zajló beszélgetést is, ennek pontosságát később a jelen lévő személyzet is megerősítette. Noha mindvégig egy Los Angeles-i kórházban feküdt, éppúgy tudatában volt az Indiában élő családtagjai között

zajló beszélgetésnek is – úgy érezte, mintha a tudata egyszerre lenne jelen mindenütt.

Ezután elhurcolták őt egy helyre, amit ő a pokolnak vélt. Ezen a helyen szörnyű vihar tombolt, villámok cikáztak mindenütt, és sötét fellegek borították az eget. Különös, groteszk lényekkel találkozott, a levegőt pedig égett hús szaga töltötte meg. Tanúja volt mások szenvedésének, sőt, őt magát is megkínozták: szöges ágyra fektették, tűvel szurkálták a testét, a sebeiből pedig ömlött a vér.

A halálközeli élmény e kellemetlen szakasza dr. Parti számára meglepő módon értékes önismereti tapasztalatokat hozott. A pokoli élmény során felismerte, hogy mindig csak az anyagi javakat hajszolta, és önmagát mások elé helyezte. Rádöbbent, hogy életéből mindvégig hiányzott a szeretet, a kedvesség és a könyörület, hasonlóképp a megbocsátásnak sem volt helye – sem önmaga, sem mások felé. Rosszul bánt azokkal is, akikről úgy vélte, hogy alacsonyabb társadalmi osztályba tartoztak, mint ő. Mély bűntudat öntötte el, amiért így élte le addigi életét. Abban a pillanatban, ahogy ezt felismerte, az élmény hirtelen megváltozott, megjelent mellette az apja és a nagyapja, és elkísérték őt egy alagúthoz, melynek végén csodálatos fény ragyogott. Az élmény ezután mennyei utazással folytatódott. Dr. Parti jelenleg könyvet ír a halálközeli élményeiről, melyben részletesen kitér mindarra, amit az élmény során megtapasztalt.

Egyesek szerint az élmény feletti kontroll vágyának feladása lehet az a tényező, amely meghatározza, hogy milyen irányban alakul tovább az élmény. Hosszú távon a kellemetlen élmények hatása is pozitívvá válhat, amennyiben az átélők újraértékelik saját életüket. Azok, akik pokolszerű élményeket éltek át, egyfajta figyelmeztetésként értelmezve őket rájöttek, hogy ideje változtatni a másokkal szembeni hozzáállásukon. Ugyanez vonatkozik azokra is, akiknek sikerült megfelelően integrálniuk az élményt életükbe.

Nancy Bush (aki maga is átélt egy kellemetlen halálközeli élményt) *Dancing Past the Dark* című könyvében behatóan foglalkozik a kellemetlen élményekkel. Rávilágít arra, hogy figyelmen kívül hagyjuk a spiritualitás „sötét éjszaka” aspektusait, és bemutatja azokat a kulturális és vallási hiedelmeket, amelyek hatással lehetnek a kellemetlen élményekre. Hasznos útmutatásokat kínál arra nézve,

miként érthetjük meg ezeket az élményeket, és hogyan dolgozhatunk velük.

Christopher Bache professzor szintén jól ismeri ezeket az élményeket. Szerinte a kellemetlen halálközeli élmények akkor jelentkeznek, amikor a személy a kollektív tudattalan legmélyebb rétegeihez fér hozzá. Mielőtt még azonban ehhez hasonló messzemenő következtetéseket vonnánk le, további kutatásokra van szükség.

Egyes feltételezések szerint a kellemetlen halálközeli élményeket az öngyilkossági kísérletek okozzák. Mivel azonban öngyilkosságot megkísérlő személyek körében is jelentettek már pozitív élményeket, így ezt az elméletet elvethetjük. Ami azt illeti, Jules korábban említett élménye szintén egy öngyilkossági kísérlet után jelentkezett. Érdekes módon a halálközeli élmény rádöbbentette őt arra, hogy *nem* az öngyilkosság a válasz, és *nem* az jelentené a megoldást a problémájára.

A kellemetlen halálközeli élmények jóval ritkábban fordulnak elő, mint a kellemesek, a statisztikai adatok ugyanakkor kutatásonként eltérnek. Egy kutató, miután 36, szívrohamon átesett beteggel készített interjút, a kellemes és kellemetlen látomások közel egyenlő arányú megoszlásáról számolt be. 55 személyből, akik közel kerültek a halálhoz, 11 tapasztalt kellemetlen élményeket. Grey kutatásában a 41 élményből 5 rémisztő, egy pedig pokolszerű volt (az élményeknek tehát megközelítőleg a 15%-a volt kellemetlen). Atwater több mint 700 halálközeli élményt megvizsgálva 105 kellemetlent talált (szintén körülbelül 15%). Dr. Rommer több mint 300 átélővel végzett vizsgálatában az esetek 18%-a bizonyult kellemetlennek. A módszertani szempontok ugyanakkor kutatásonként változtak, a prospektív kutatások fellendülésével remélhetőleg tisztább képet kapunk majd arról, hogy pontosan mennyire gyakoriak is a kellemetlen halálközeli élmények.

A halálközeli élmény nem pusztán az egyszeri eseményre utal: az élmény sosem merül feledésbe, hatása pedig az átélő egész életére kiterjed. Erről szól a következő fejezet.

2

A halálközeli élmények utóhatásai

A halálból visszatérve úgy éreztem, mintha újra meg kellett volna tanulnom járni… Elkezdtem megbecsülni a hangokat, a színeket és a zenét, miközben arra gondoltam, istenem, korábban ezt mind természetesnek vettem…

Elizabeth Taylor

A halálközeli élmény rendkívül komplex jelenség, amely utólag számos változást hoz az egyén életébe. A halál közeléből visszatérve az ember komoly nehézségekbe ütközhet, hiszen senki sem értheti meg igazán, mit is élt át valójában. A halálközeli élmény messzemenően meghaladja az általunk ismert emberi élményvilágot – az átélőnek így semmilyen összehasonlítási alapja nincsen. A legtöbben nem szívesen beszélnek élményeikről, mert attól félnek, hogy nem hisznek majd nekik, sőt nevetségessé válnak. A tapasztalatok szerint az első megosztáskor kapott visszajelzés döntő szerepet játszik abban, miként integrálódik az élmény. Ha a másik elutasítóan vagy közömbösen reagál, az illető nem fog többször próbálkozni, ehelyett inkább magába fojtja az élményt. A halálközeli élményt átélők nem keresik a figyelmet, nyilvánosan pedig szinte sosem beszélnek élményeikről – az érintettek kérésére a könyvben szereplő példák többsége is név nélkül szerepel.

Az értékrendszer gyökeres átalakulása időnként párkapcsolati problémákhoz vezethet; gyakran megesik, hogy a halálközeli élményt követően a párok képtelenek tovább együtt maradni. Az átélő helyzetét tovább nehezítheti, ha úgy érzi, hogy mások képtelenek elfogadni az élményét. Néhány évvel ezelőtt egy hölgy elmesélte nekem a halálközeli élményét, melyet egy közúti baleset kapcsán élt át, miután elveszítette az eszméletét. Súlyos sérüléseket szenvedett, gyógyulása pedig hónapokig tartott. A balesete óta már több mint három év telt el, de még mindig nem sikerült túllépnie a történteken. Ez idő alatt több pszichológusnál is járt, lelki problémáin azonban ez sem segített. Véletlenül aztán kezébe került egy

újságcikk a kutatásaimról. Ekkor ismerte csak fel, hogy élménye mennyire összecseng az általam leírt jelenséggel. Néhány e-mailt követően a hölgy végre megértette, mi is történt vele a balesetkor, és így képes volt továbblépni. Hihetetlen, hogy egy olyan apróság, mint a halálközeli élmény mélyebb megértése több millió forintot spórolhatna meg az egészségügyi rendszernek, miközben hathatós segítséget nyújthatna a rászoruló betegeknek is.

A Halálközeli Tudományok Nemzetközi Egyesülete (IANDS) az egyik legfontosabb olyan szervezet, mely információt és segítséget kínál mindazok számára, akik halálközeli élményt éltek át. 2006-ban egy elvonulás alkalmával 25 személy gyűlt össze azzal a céllal, hogy megosszák egymással élményeiket. Az elvonulás során hat olyan fontosabb kihívást azonosítottak, amellyel egy halálközeli élményt átélő személynek szembe kell néznie:

- A valóság gyökeres átalakulása
- Az életbe való visszatérés elfogadása
- Az élmény megosztása
- Az új spirituális értékek és a világi elvárások összeegyeztetése
- Az érzékelés kiélesedéséhez és a természetfeletti képességek megjelenéséhez való alkalmazkodás
- Az életcél megtalálása és megvalósítása

Kellemetlen utóhatások

A legtöbb beszámoló ezt nem említi, de a halálközeli élményt követően sokan tapasztalnak bizonyos kellemetlen utóhatásokat. Ilyen például a fokozott szorongás és a gyakori válás. Az átélő gyakran visszavágyik az élmény során megtapasztalt állapotba, különösen akkor, ha az élmény még gyerekkorában történt vele. Az is előfordulhat, hogy az illető nem tudja megfelelően kifejezni érzéseit, fokozatosan elszigetelődik másoktól és depresszióssá válik. Vannak, akik segítséget kérnek, míg mások inkább csendben, egyedül próbálják megoldani a helyzetet. Egyesek szerint az is elképzelhető, hogy ezek a lelki megpróbáltatások valójában a pszichológiai fejlődés kezdetét jelzik.

Egy férfi, akinek élményét az első fejezetben olvashatjuk, a következő érdekes tapasztalatokról számolt be:

Szeretném felhívni a figyelmét egy fontos dologra. A halálközeli élményt követően nem minden átélő őrzi meg tartósan az emelkedett, örömteli hangulatát. Az Ön cikke ugyanis ezt sugallta. Én az élmény hatására kibuktam a testnevelési egyetemről, mert nem tudtam mit kezdeni azzal a könyöklő, versengő attitűddel és „pózolással", amit ott tapasztaltam… az egész olyan mesterségesnek tűnt. Később munkát kaptam az egészségügyben, ebben a szerepben nagyon jól éreztem magam… de aztán jött egy pillanat, amikor úgy éreztem, hogy vége, „kiégtem". Az idősek jogaiért küzdöttem, azon fáradoztam, hogy minden rászoruló a lehető legjobb ellátást kapja.

Mindenki más egészségét és boldogságát a sajátom elé helyeztem, 40 évesen aztán rájöttem, hogy önmagamért igen keveset tettem. Mély depresszióba estem, gyakran visszavágytam arra a „békés helyre"… nem találtam többé a helyem, elveszítettem azt, ami a hétköznapi embert szüntelenül arra sarkallja, hogy folytassa az útját. Nem féltem többé a haláltól, megfontoltabb és tudatosabb ember lettem. Megláttam a „fától az erdőt", szomorú, beteg, boldogtalan arcok százait láttam a remény leghalványabb jele nélkül, álmok nélkül. Ez a látvány sokáig kísértett, mert úgy éreztem, hogy én vagyok a „felelős" mindenki más boldogságáért… de ez túl nagy feladat egyetlen embernek. A halálközeli élmény egyszerre jó és rossz. Két oldala van, mint egy érmének. Bizonyos helyzetekben erőt ad, míg másokban elgyengít. Ha azt hiszi, hogy ez csak csodálatos lehet, téved. A halálközeli élmény könnyen lehet „tanatosz" is.

Öt évvel később, egy másik beszélgetés kapcsán még hozzáfűzte:

Bármikor fel tudom idézni a halálközeli élményemet – azt a sötét helyet –, a nap bármely pontján, legyen reggel vagy este, még a szememet sem kell behunynom. Nem rémít meg, inkább gyönyörködtet, de miért kaptam én ezt az

élményt? Sosem fogom megtudni. Olykor egy-egy pillanatra elönt a vágyakozás, hogy visszatérjek arra helyre, oda, ahol minden olyan békés volt. Tizenöt éves voltam, mikor történt, ez idő alatt Ön volt az első, aki komolyan vett. Valahol, a tudatom legmélyén gyakran eltűnődöm azon, vajon álmodom-e a való életet, az „itt és most”-ot, vagy még mindig az alagútban vagyok? Tudományos embernek vallom magam, ebben a kérdésben azonban képtelen vagyok választani vallás és tudomány között. Nem vagyok hívő, ugyanakkor felismerem a mai tudomány korlátait. Tudom, hogy mit éltem át. Emlékét ma is tisztán őrzöm… sem tudományos, sem vallási eszmék nem befolyásolták az idők során. Az élményem előtt leginkább ateista voltam, ma már jóval nyitottabb a gondolkodásom.

Az egészségügyben dolgozom, gyakran előfordul, hogy szívmegállásnál kell asszisztálnom. Ilyenkor először mindig megkérdezem a beteg nevét, megszólítom őt, és beszélek hozzá, még akkor is, ha látszólag semmilyen életjelet nem mutat. Ha az újraélesztés sikertelen, a mennyezet felé fordulok, hátha az illető éppen a testen kívüli szakaszban jár, és jó utat kívánok neki. A kollégáim kissé furcsán néznek rám ilyenkor. Nem sokkal az újraélesztése után megkérdeztem egy idős hölgyet, hogy emlékszik-e valamire, mire ő szélesen elmosolyodott. Mesélt a békéről, amit érzett, és a fényes, meleg helyről, ahol járt. Végtelenül hálás volt, amiért meghallgattam, és megértettem őt és mindazt, amit átélt.

A halálközeli élmény legmarkánsabb hatása abban nyilvánul meg, hogy néhány kollégám szerint idegesítően önelégült vagyok, egy olyan ember, aki az életét és a munkáját is egy képtelenül szigorú erkölcsi rendszerhez méri. Ez a munkahelyi kapcsolataimra is rányomta bélyegét, mert képtelen vagyok szó nélkül tűrni a kollégáim elnyomását vagy a betegek elhanyagolását, még ha ezzel az állásomat teszem is kockára.. Az egykori élmény szüntelenül arra sarkall, hogy jobb emberré váljak. Ez a meggyőződésem annyira erős, hogy kénytelen vagyok

otthagyni a jelenlegi munkahelyemet. Úgy tűnik, hogy a halálközeli élmény jelentősen felerősítette a személyiségem ezen vonásait, ezért a társadalmi beilleszkedés korántsem egyszerű. Számomra minden fekete, vagy fehér, helyes, vagy helytelen, jó, vagy rossz – nincs átmenet. Nem illek a képbe, mert egyszerűen nem vagyok hajlandó „beállni a sorba", és szorgalmasan bólogatni mindenre.

Fiatalabb koromban mindig is kedves fiú voltam. Sokat versengtem, és mindig a legjobb akartam lenni. Az élményem után lassan meggyűlöltem a versengést, megláttam, hogy nem csak építő, de romboló is tud lenni. Szívesen dolgoznék csoportban, vagy egy csoport vezetőjeként, a belső ellentétek miatt azonban képtelen vagyok előrelépni a ranglétrán. Ha tehetném, leginkább egyedül, önmagam főnökeként dolgoznék.

Korábban meglehetősen félénk és zárkózott ember voltam, az élmény hatására azonban jóval nyitottabb és közvetlenebb lettem. Társaságban nagyon emberközpontú vagyok. Munkám során mindig nagy figyelmet fordítok az idősebb betegekre. Hihetetlenül jól ráérzek mások hangulatára, meg tudom mondani, ki mit érez. Aki szomorúan és leverten érkezik, megkönnyebbülve, boldogabban távozik – sok kedves köszönőlevelet kaptam már. A mások iránti együttérzésem jelentősen megnövekedett. Nagyra becsülöm az életet és mások életét. Ennek megvannak a maga előnyei, de a hátrányai is. Hajlamos vagyok például akár ismeretlen emberek egészségét és jóllétét is a sajátom elé helyezni.

A fényérzékenység egy további komoly utóhatás. Az élmény óta nagyon érzékeny vagyok a fény időszakos változásaira, ami gyakran a hangulatomra is rányomja a bélyegét. Meggyőződésem, hogy a halálközeli élmény során a tobozmirigyem nem kapott elegendő oxigént és károsodott, ennek eredményeként a szervezetemben felborult a szerotonin és a melatonin egyensúlya, mely a bioritmust is szabályozza. A természetes fényben jól érzem magam, a változó fényviszonyok azonban egyértelműen

kihatnak a hangulatomra. Az egyik pillanatban még mindenható vagyok, aki nem ismer lehetetlent, a következőben már falakba ütközöm, magamba fordulok, és eluralkodnak rajtam az öngyilkos gondolatok. Az utóbbi években kissé már rögeszmémmé vált ez a gondolat. Úgy vélem, hogy ez fontos kérdés, amit érdemes lenne tudományos vizsgálatoknak is alávetni.

Az élményt megelőzően jó érzékem volt ahhoz, hogy megjósoljak eseményeket. Képes voltam kitalálni például, milyen színű golyót választ valaki a népszerű tévés vetélkedőben. Könnyen dobtam egyest vagy hatost a kockával. Amikor még rögbiztem, mindig tudtam, hol fog lepattanni a labda, egyszerűen odafutottam, és elkaptam. Azt is meg tudtam mondani, ha valakire baleset várt a közeljövőben. Egyszer például, mikor az öcsémmel bicikliztem, előre láttam, hogy a pedálja elakad majd a járdaszegélyben. Figyelmeztettem őt, mire beljebb húzódott, néhány pillanattal később azonban mégis nekiütközött a járdaszegélynek, és elterült az úton. Azt is előre tudtam – vagy legalábbis éreztem –, hogy valami rossz dolog fog történni az utolsó rögbimeccsemen, azon a meccsen, melyen végül eltörtem a nyakcsigolyámat, és halálközeli élményt éltem át. Azóta elveszett ezt a képességemet, egyszerűen már nem történnek velem ilyen dolgok, ugyanakkor van egy állandó különös érzésem, hogy közeleg a végzetem, a „mumus” már vár rám kanyargó életutam következő fordulóján, csupán „kölcsönkapott időből” élek. Éppen ezért nagyon odafigyelek az időre. Nem szívesen vesztegetem értelmetlen feladatokra vagy buta emberekre.

Az élmény óta arra is képessé váltam, hogy egy harmadik személy nézőpontjából szemléljem a dolgokat, mintha valahogy kivetíteném magamat a szoba egyik sarkába,, és egyfajta testen kívüli helyzetből látnám önmagamat. Egy-egy találkozó során néha bevetem ezt a technikát, sőt még mások testébe is képes vagyok belevetíteni a tudatomat. Nyitott vagy csukott szemmel

elképzelem, hogy a karomat belebújtatom a másik karjába, mintha csak egy kabátot vennék fel, belépek a testébe, megnövelve vagy éppen összezsugorítva képzeletbeli lényemet, hogy kényelmesen elférjen… ilyenkor átérzem, milyen lehet a bőrében lenni, akár férfi, akár nő az illető, és látom magamat kívülről, ahogy a valódi énem éppen kommunikál vele. Olykor még bevillanásaim is vannak, melyekben saját arcomat, szememet és számat látom, miközben a másikkal beszélgetek. Ahogy telnek az évek, egyre jobban megy ez a dolog. Örülök, hogy az élményeimet érdekesnek találta, különös tekintettel a „mumus-érzéseimre”. Remélem, ez még nem azt jelenti, hogy az időm hamarosan lejár.

A halálközeli élményt követő egyéb változások a legtöbb ember számára jobbára kellemesnek mondhatók.

Megszűnik a halálfélelem

Az élmény után az átélő halálhoz való viszonya gyakran megváltozik. Saját vizsgálataim azt mutatják, hogy azoknak a betegeknek a halálhoz való viszonya, akik nem tulajdonítottak túl nagy jelentőséget élményüknek, nem változott számottevően. Azon átélők esetében ugyanakkor, akik változatos és jelentőségteljes élményekről számoltak be, a haláltól való félelem teljességgel megszűnt. Ez persze nem azt jelenti, hogy az illető meg akar halni, csupán arról van szó, hogy ha eljön az ideje, már nem fog megrémülni a halál gondolatától, hiszen korábban már járt ott, és tudja, mi vár rá odaát. Ami azt illeti, volt is egy betegünk, aki, miután kiengedték, még rendszeresen visszajárt az osztályra, mert el akarta mondani a bent fekvő betegeknek, hogy a halál valójában egy csodálatos dolog, és egyáltalán nincs mitől tartaniuk.

A következő beszámoló válaszként érkezett az egyik újságcikkre:

Ma is tisztán emlékszem az élményemre, sok évvel ezelőtt történt, mikor 49 éves voltam. 1985-öt írtunk, nyár volt. Megvolt az első szívrohamom, egy héttel rá jött a második, egy újabb héttel később pedig leállt a szívem. Állítólag tizennyolcszor kellett kiütni, hogy visszahozzanak. Miután

magamhoz tértem, eszembe jutott mindaz, ami ez idő alatt történt. Egy sötét alagútban voltam, melynek végén ragyogó fényt láttam. Miután kiértem a fényre, tovább követtem az utat, melyet mindkét oldalon zöldellő fű és virágok szegélyeztek. Azelőtt sosem éreztem magam olyan boldognak és felszabadultnak, mint akkor; nem éreztem fájdalmat csak határtalan örömöt. Senkivel sem találkoztam az úton, és érzésem szerint kis idő múlva fel is ébredtem. A betegszobában, egy ágyban fekve tértem magamhoz, két nap telt el. Azóta, hogy ezt átéltem, már nem félek a haláltól.

Felerősödik a tolerancia, az együttérzés és a mások iránti szeretet

A halálközeli élményt követően sokan elfogadóbbá válnak másokkal szemben. Emellett gyakran leírhatatlan, feltétel nélküli szeretetről, a mások iránti együttérzés és szeretet megnövekedéséről, valamint az értékrendszer gyökeres átalakulásáról számolnak be. Az átélők közül sokan választanak valamilyen segítő szakmát, egyesek ápolói vagy orvosi pályára lépnek, míg mások inkább hospice-házban vállalnak önkéntes munkát.

A következőkben a swanseai Pam Williams mesél halálközeli élményéről, melyet egy szülés utáni komplikáció következtében élt át:

Az orvos autóval érkezett. Tudom, hogy fizikailag képtelenség, én mégis láttam, ahogy kipattan a kocsiból, és berohan a házba. Ledobta a kabátját, feltűrte az ingujját, és nekiállt megvizsgálni – úgy tűnt, mintha ki akart volna húzni belőlem valamit. Ököllel rácsapott a mellkasomra, és befecskendezett valamit a szívembe. Ezután megkezdte a mesterséges lélegeztetést. Én mindvégig remekül éreztem magam; kellemes, örömteli, békés hangulatban voltam, miközben egy ragyogó fény felé lebegtem. Hirtelen a távolból meghallottam a legidősebb lányom hangját, azt kiabálta: „Anya”. „Istenem, Jacquie-nek szüksége van rám”, futott át az agyamon, és rögtön magamhoz is tértem. Az

orvos addigra már elküldte a férjemet, hogy azonnal hívja az újszülött mentőszolgálatot (akkoriban még nem volt mobiltelefon). A mentővel együtt egy szakorvos is érkezett. Stabilizálták az állapotomat, újszülött kislányommal együtt betettek a mentőbe, és már száguldottunk is szirénázva a kórházba.

Hat héttel később, a szülés utáni kontrollvizsgálaton elmeséltem az orvosnak, amit láttam. Lenyűgözőnek találta a beszámolóm részletességét és pontosságát, magyarázattal azonban nem tudott szolgálni. Az élmény különleges nyomot hagyott bennem, egyfajta bizonyosságot, hogy nem kell félnem a haláltól. Nem vagyok vallásos, mégis hiszem, hogy egy gyönyörű, békés hely vár ránk odaát. Arra is emlékszem, hogy volt választásom, mintha eldönthettem volna, továbbmegyek-e a fény felé, vagy inkább visszafordulok. Én az utóbbit választottam.

Ezután egy időre félretettem magamban az élményt. Egyszerű bányászfeleség voltam négy kisgyermekkel. Alkalmi munkát végeztem, hol takarítottam, hol konyhán dolgoztam, mígnem néhány, látszólag véletlenszerű esemény folytán harmincnégy évesen visszaültem az iskolapadba Hat év alatt elvégeztem az általános ápolói, a csecsemő-és gyermekápolói, valamint az értelmi fogyatékosokkal foglalkozó szakápolói képzést. Négyévnyi továbbtanulás után aztán a sheffieldi kórházban kaptam munkát. Úgy éreztem, hogy végre minden összeállt: biztos voltam benne, hogy nem a szerencsés véletlennek köszönhettem a tudásomat és képességeimet. Éreztem, jó helyen vagyok a világban, hiszen, a saját halálközeli élményemnek hála, segíteni tudtam haldokló betegeken, és támogatást nyújthattam a gyászoló hozzátartozóiknak is. Nem féltem többé a haláltól, így szabadon tanulmányozhattam annak különböző aspektusait, kezdetben főiskolai, majd később egyetemi szinten. Akkoriban már előadásokat tartottam a betegápolásról és apalliatív (a haldoklók szenvedéseit enyhítő) gondozásról.

Őszintén hiszem, hogy a halálközeli élmény átélése nélkül nem mélyültem volna el ennyire a témában, és valószínűleg a tanulmányaimat sem folytattam volna. Az élmény óta egészen más ember vagyok; emlékszem, végtelen örömöt és ellenállhatatlan késztetést éreztem, hogy segítsek másokon. Azt a filozófiát követem, hogy mindennap tegyek valamit valakiért, segítsek valakinek, akkor is, ha nem ismerem az illetőt. Abban is őszintén hiszek, hogy a vallás csupán csak egy szó, és minden ember felelősséggel tartozik azért, hogy miként éli az életét.

MEGVÁLTOZIK AZ ÉRTÉKREND

A halálközeli élmény hatására gyakran az élet minden területe átértékelődik; a pénz, a státusz és az anyagi javak másodlagossá válnak, és az egyszerű dolgok kerülnek előtérbe, fontosabbá válik például a családdal való együttlét.

AZ ÉLET FELÉRTÉKELŐDIK

A halálközeli élmény hatására az ember felismeri életének valódi jelentőségét, és nem emészti magát többé olyan dolgok miatt, melyek korábban rendszeresen nyugtalanították.

MEGJELENNEK A SPIRITUÁLIS ÉRTÉKEK

Gyakran megesik, hogy a halálközeli élmény eredményeként az ember spirituálisan átalakul. Ez különböző formában valósulhat meg. Van, aki vallásosabb lesz, néhányan még lelkésznek is elszegődnek, mások úgy érzik, hogy a vallásuk képtelen magyarázattal szolgálni arra, ami feltárult előttük, amit az élmény során megtapasztaltak. A vallási és spirituális értékektől függetlenül az átélők figyelmesebb és érzékenyebb emberekké válnak. Gyakran mély hálát éreznek azért, hogy egy második esélyt kaptak az életre, ehhez rendszerint egyfajta spirituális küldetéstudat is társul.

Marie-Clarie élménye remekül szemlélteti ezeket az utóhatásokat:

Emlékszem, egy hónapot a kórházban kellett töltenem, mert agyhártyagyulladást kaptam. Iszonyatos fájdalmaim voltak, mintha összepréselték volna a fejemet, még a világosság is zavart. Infúzióra voltam kötve, úgy éreztem, mintha zuhannék, bele is csíptem a kézfejembe, hogy megnézzem, vajon álmodom-e – de nem álmodtam!

Hirtelen egy sötét alagútban találtam magam, hihetetlen sebességgel száguldottam a kijárat felé, ahol egy aranyszínű fény ragyogott. Ez a fény azonban egyáltalán nem bántotta a szememet. Az alagútból kiérve megpillantottam a családomat és a betegeimet (korábban nővérként dolgoztam). Mindnyájan tárt karokkal és széles mosollyal vártak, szeretetük szinte magához ölelt. Csodálatos érzés volt! Még a gyermekkori kisállataim is mind összegyűltek a fogadásomra.. Voltak ott betegek is, akiknek haláluk előtt amputálták valamely végtagját, most azonban épen és egészségesen álltak előttem. Egy hang a fejemben megkérdezte, szeretnék-e velük maradni, vagy inkább visszatérnék oda, ahonnan jöttem.

Tisztán emlékszem, hogy azt mondtam: „Istenem, bárcsak maradhatnék, de még ki kell takarítanom a hálószobát.” Dadusként dolgozom ugyanis, és mielőtt összeestem volna, otthagytam a könyveket szanaszét heverve a földön. Hirtelen egy rántást éreztem, mintha egy finom ezüstkötélen húztak volna, és nagy sebesen elindultam visszafelé. Végül a fájdalomtól üvöltve, orvosok és nővérek gyűrűjében tértem magamhoz. „Miért nem hagytak békén, végre megszabadultam a fájdalomtól, végre boldog voltam” – mondtam. A válaszuk megdöbbentett! „Hiszen halott volt! Megmentettük az életét!” Borzasztó bűntudatom volt, amiért rájuk kiabáltam, és nem éreztem át annak súlyát, amit értem tettek. Persze miután a gyógyulás útjára léptem, már végtelenül hálás voltam nekik, hogy megmentettek, többé nem is néztem vissza.

Visszatérésem óta spirituálisabb vagyok, és többé már nem félek a haláltól. Biztosan tudom, hogy ez az élet csupán egy a sok közül, és az út végén újra látjuk majd szeretteinket. Az élménynek köszönhetően jobb emberré váltam, arra törekszem, hogy mindennap legyen legalább öt önzetlen jócselekedetem. Örömmel tölt el, ha segíthetek a barátaimnak és családtagjaimnak, a bevételem nagy részét is olyanoknak adom, akiknek nagyobb szükségük van a pénzre, mint nekem. Bárki is beszélt hozzám odaát, oly

végtelen szeretettel tette, hogy már a puszta gondolatától is elsírom magam. Szeretném, ha mindig emlékeznék erre a szeretetre és jóságra,, melyhez foghatót azóta sem éreztem. Remélem, hogy amikor elérkezik az időm, viszontlátom majd mindazokat, akik odaát vártak rám!

A színek is egészen mások voltak, mint itt, a Földön, még csak megnevezni sem tudom őket, mert korábban sosem láttam még hozzájuk foghatót. Jobb híján csak annyit mondhatok, hogy valóban káprázatosak voltak. Ahogy a virágok is, fehérben pompázva, és az a pázsit, mintha csak zöld bársony lett volna, szavakkal szinte leírhatatlan! Néha – de csak néha – azt kívánom, bárcsak visszamehetnék, és újra láthatnám drága ikernővéremet, aki öt évvel ezelőtt hunyt el. Rettenetesen hiányzik, nagyon közel álltunk egymáshoz, annyira szerettem őt. Remélem, nem untattam a történetemmel, de ez az igazság, és ahogy említettem, nem félek a haláltól. Tudom, hogy odaát, legyen az bárhol is Isten univerzumában, nem vár más, csak színtiszta szeretet!

A következő beszámolót válaszként kaptam az egyik újságcikkemre:

Egyszer én is átéltem egy halálközeli élményt. Közel harminc év telt el azóta, mégis olyan tisztán emlékszem rá, mintha csak tegnap történt volna. Biztos vagyok benne, hogy nem puszta hallucináció volt, és nem a gyógyszerek okozták. A kórházban lábadoztam egy nagy műtét után, mely tüdőembóliához vezetett. Képtelen voltam megmozdulni, kiáltani akartam a nővérnek, de hiába, mintha valaki hátba szúrt volna, és minden levegő kiszállt volna a tüdőmből. Tisztán emlékszem a nővérre, ahogy rám nézett, majd felkapott egy oxigénpalackot, az ágyamhoz rohant, és az arcomra helyezte a maszkot. Ezután két orvos érkezett nagy sietve, az egyik meghallgatta a mellkasomat, míg a másik végigtapogatta az ereket a lábamon (mint később megtudtam, mélyvénás trombózisra

utaló jeleket keresett). Még mindig levegő után kapkodtam, a hátam felső részében pedig irtózatos fájdalmat éreztem.

Hirtelen elöntött a nyugalom, éreztem, hogy elhagyom a testemet, és lassan felemelkedem a mennyezetig. A szoba egyik sarkából alagút nyílt, telis-tele ragyogó fényekkel és pompás színekkel. Ahogy végigsuhantam rajta, megjelent előttem a nagyanyám, arcán széles mosollyal, ahogy emlékeimben is élt. Mögötte további családtagok és barátok sorakoztak, mindannyian mosolyogva üdvözöltek. Ekkor úgy éreztem, vissza kell térnem a saját családomhoz és a két kisfiamhoz. Az ágyam felett lebegtem, láttam magam, amint ott fekszem infúzióra és oxigénre kötve, a szemem csukva volt, két orvos és három nővér állt körülöttem, de a vészhelyzet már elmúlt. Két nappal később tértem magamhoz (a férjemtől tudom, hogy ennyi idő telt el), mindenemből csövek lógtak ki, és erős fájdalmat éreztem a tüdőmben. Korábban, sem az ágyam felett lebegve, sem az alagútban száguldva nem éreztem fájdalmat. Már éppen kezdtem jobban lenni, mikor négy nappal később újabb légzésleállásom volt.

Ezúttal azonban már az intenzív osztályon feküdtem, és a nővér pillanatokon belül hozta is az oxigént. Ezután behúzta az ágyam körüli függönyt, és elsietett az orvosért. Míg odavolt (pár másodperc lehetett csak), egy férfi lépett be a fülkébe, talpig fehérben volt, leült az ágyam végébe, háttal nekem. Alig kaptam levegőt, ráadásul a fickó ráült a lábamra (mely egészen az ágy végéig ért), tisztán emlékszem, alig tudtam megmozdítani alatta. Hirtelen megszólalt: „Harcolj, küzdj ellene” – mondta újra és újra, majd a szemem láttára eltűnt. Miután stabilizálták az állapotomat, megkérdeztem a nővért, hogy ki volt az a férfi, aki bejött hozzám, míg ő elszaladt az orvosért. Azt mondta, hogy senki sem járt nálam. Ma úgy gondolom, hogy a védőangyalom lehetett.

Szeretném még elmondani, hogy ez az élmény megváltoztatta az életemet. Ettől kezdve az időm nagy részét családom és barátaim ápolásával, valamint vakok

gondozásával töltöttem. Az élményem előtt meglehetősen önző és zárkózott ember voltam. Így nyugodtan mondhatom, hogy az élmény csak a javamra vált. Az egyik első ember, akiről gondoskodtam, az édesanyám volt. Tizennyolc hónappal a halálközeli élményem után hunyt el. Húsz évvel később aztán a rákban haldokló édesapámat ápoltam. Talán azért engedték meg, hogy visszatérjek a halálból, mert még dolgom volt az életben.

KÜLDETÉSTUDAT – AZ ÉLET ÉRTELMET NYER

A halál közeléből sokan azzal a meggyőződéssel térnek vissza, hogy fontos feladatuk van az életben, melyet mindenáron teljesíteniük kell. Gyakran azonban ők maguk sem tudják, pontosan mi is ez a feladat. Egyesek számára ez meghatározó kérdéssé válhat. Carolyn Matthews egy rendkívül érdekes kurzust indított annak érdekében, hogy segítse az átélőket saját „küldetésük" megtalálásában. A kurzus Carolyn transzperszonális tanulmányaiból született, melyet a virginiai Atlantic Egyetem mester szakán folytatott.

Az alábbi példában arról olvashatunk, ahogy valaki saját küldetését igyekszik megérteni.

A soron következő élmény 1995 nyarán, egy kórházi látogatás alkalmával történt. Vakbélgyulladás gyanújával szállítottak be az ügyeletre. Reggelre előjegyeztek műtétre, és kaptam egy morfininjekciót is, mert a fájdalmaim addigra már megkétszereződtek. Lényeg a lényeg, több mint 18 óra volt még hátra a műtétig, és kissé elhanyagolva éreztem magam. Az orvosok bizonyára úgy gondolták, hogy elegendő fájdalomcsillapítót kaptam, idővel azonban elfogott egy különös érzés, mintha valami hideg folyadék áradt volna szét a hasamban. Ez megijesztett, de semmit sem tehettem ellene.

Ekkor kezdődtek a furcsa dolgok. Amíg az élmény tartott, egyáltalán nem éreztem fájdalmat. Emlékszem, hogy a levegőben lebegtem egy kórházi ágy felett, melyen egy kisbaba feküdt. Néztem őt, de nem ismertem fel, a kisbabából hirtelen felnőtt férfi lett, eltartott egy darabig,

mire megértettem, hogy saját magamat látom. Ezután egy sötét helyre kerültem, ahol egy hosszú hajú, széles homlokú, szakállas férfit láttam. Mintha csak egy negatív képet néztem volna – fekete vonások fehér alapon, mint a torinói lepel, csak ennek az alaknak szélesebb volt a homloka,, és lágy fény derengett mögötte. Sokkal nagyobbnak tűnt nálam, és bár egyre közelebb kerültem hozzá, válltól lefelé semmit sem láttam belőle (mint amikor egy felnőtt lenéz egy gyerekre). Az alak mögött halovány, fehér fény derengett, és mást ugyan nem láttam, de biztos voltam benne, hogy a visszafelé vezető úton vigyázott rám valaki. Nagyon békés élmény volt, eltekintve attól a résztől, mikor a találkozás után a visszafelé vezető úton benéztem egy másik barlangba is. Azóta sem tudom, mit is láttam ott pontosan.

Szóval néztem ezt az alakot, válltól felfelé, és békét éreztem. Ekkor jobbra fordította a fejét, én pedig elsodródtam abba az irányba, miközben azt éreztem, hogy nem jött még el az én időm, még dolgom van az életben. Az egyetlen dolog, ami megijesztett – már ha egyáltalán ez a jó szó rá –, az volt, amit abban a barlangban, a visszafelé vezető úton láttam. Sűrű ködfátyol borította a padlót, mely telis-tele volt sűrű kiszögellésekkel. Ez megijesztett. Visszafelé úgy éreztem, mintha valaki mindvégig vezetett volna, de nem láttam senkit.

A következő pillanatban aztán újra a testemben voltam, sosem éreztem még olyan rettenetes fájdalmat, mintha valaki megragadta volna a testem, tiltakoztam, de hiába, minden sötét volt, semmit sem láttam, csak hangokat hallottam. Valami furcsa dolog lógott ki a jobb oldalamból, megragadtam, mire egy hang azt mondta, hogy engedjem el a csövet, és hagyjam, hogy befektessenek az ágyba. Felismertem édesanyám hangját, és hagytam, hogy a betegszállító kocsiról áttegyenek a kórházi ágyba, noha a fájdalom szinte már elviselhetetlen volt. A cső, mint kiderült, a hasüregemben felgyülemlett folyadékot vezette el egy

tasakba, mire ugyanis felnyitottak, a vakbelem már rég perforált, és hashártyagyulladást okozott.

Tudni akartam, mi történt velem, mert valami biztosan történt, egyre csak kérdezgettem a sebészt, de ő csak annyit mondott, hogy az állapotom elég súlyos volt, és antibiotikummal kellett kimosniuk a hasüregemet, mert annyira elgennyesedett a gyulladás miatt. Szörnyen éreztem magam, nem akartam mást, csak hogy végre békén hagyjanak. Egyetlen hét alatt több mint húsz morfininjekciót kaptam. Három napon át, ahányszor csak lehunytam a szemem, egy élénkzöld alagutat láttam megjelenni a bal oldali falban. Éreztem, hogy csak hagynom kellene magam, és a fájdalom örökre megszűnne. A negyedik napon végül, miután lement a lázam, a látomások is megszűntek.

Mikor végre sikerült felkelnem az ágyból, észrevettem, hogy a mellkasom egészen piros lett, és nem értettem miért. Az édesanyám, miután neki is megemlítettem a dolgot, úgy vélte, hogy az újraélesztési eljárás okozhatta, ha ugyanis komplikáció lépett fel a műtét során, ami nagyon is valószínű, bizonyára kiütöttek a defibrillátorral.

A történtek előtt gyakorló katolikus voltam. Az élmény óta nem félek a haláltól, mert tudom, hogy csak egy átmenet valami sokkal jobba. Most negyvenhat éves vagyok, az élményem óta született egy fiam is, bár nem hinném, hogy ő lenne az oka annak, hogy visszatértem. Az orvos szerint csak hallucináltam a sok morfintól, de én tudom, hogy ez nem igaz, valami egészen másról van itt szó. Helikopterpilóta vagyok, embereket mentek, mégsem érzem, hogy teljesítettem volna azt a feladatot, amiért akkor visszaküldtek. Néha eltűnődöm azon, valóban jó hivatást választottam-e, ami azért furcsa, mert az élmény előtt minden vágyam az volt, hogy pilótaként repülhessek.

Felvetettem néhány tehetős embernek, akikkel volt szerencsém együtt repülni, hogy alapíthatnának egy jótékonysági programot, amely gyors és hathatós segítséget nyújtana a gyerekeknek és a betegeknek szerte

a világon. Úgy érzem, ennek talán köze lehet ahhoz, amiért visszaküldtek. A történtek óta sokkal jobban vonz az élet spirituális oldala. Meggyőződésem, hogy sokan nem élték volna túl azt a fájdalmat, amit a műtét során átéltem, olykor én is azt éreztem, hogy egyszerűen már nem bírom tovább. Hiszem, hogy az életben minden sorsszerűen történik, és a halál csak egy újabb lépcsőfok valami sokkal jobb felé. Még ma is sokszor eszembe jut az a különös alak, akit láttam; lágy fénybe burkolózva, mintha csak egy filmnegatívból lépett volna elő. Egyetlen szót sem szólt, a gondolatai valahogy mégis eljutottak hozzám. Tudom, hogy valódi volt. Nem hiszem, hogy a fájdalomcsillapítóknak bármi közük lett volna az élményemhez, tekintve, hogy azon a héten 20 injekciót is kaptam, testen kívüli élményem azonban csak egyszer, a kórházba kerülésem elején volt. Nem tudom, hogy ez a negatív kép, amit láttam, másoknál is előfordult-e már, mégis úgy gondoltam, hogy megosztom ezt Önnel. Sok szerencsét kívánok a munkájához!

Az élmény egy életre szól

Úgy tűnik, hogy a halálközeli élmény mélyen bevésődik az ember tudatába. Hosszú évek is eltelhetnek akár, de az élmény mit sem veszít erejéből, éppoly eleven marad, mintha csak aznap történt volna. Találkoztam olyan nyolcvan-kilencven éves emberekkel, akik több mint ötven évvel korábban éltek át ilyen élményt, de még ma is tisztán emlékeznek annak pontos részleteire.

Az alábbi, névtelenül érkezett beszámolót válaszként kaptam az egyik újságcikkemre.

Miután elolvastam az újságban a halálközeli élményekről szóló beszámolóját, felmerült bennem, hogy talán az én élményemet is érdekesnek találná. Mindez még serdülőkoromban történt, ma már túl vagyok a kilencvenen. Igyekeztem úgy felfogni a dolgot, mintha csak álmodtam volna, de az élmény még ma is tisztán él az emlékeimben. Akut vakbélgyulladással szállítottak kórházba. Akkoriban még kloroformot használtak érzéstelenítőként. Borzalmas szaga volt, rögtön ki is ütött. Ezután mintha beszippantott

volna egy hosszú, sötét alagút, melynek végén apró fényfolt derengett. Szörnyű egy utazás volt, de semmit sem tehettem ellene. Ahogy közeledtem, úgy nőtt egyre a fény is, mígnem olyan erős lett, hogy csaknem megvakított. Az alagútból előbukkanva egy csillogó aranykapuba ütköztem. A kapu előtt egy férfi állt, hosszú, fehér köpenyben. Szakállas arca sugárzott a szeretettől, azóta sem láttam hozzá foghatót. A kapu túloldalán megjelent néhány ember, köztük a nagyszüleim is, akik akkor már nem éltek. Mintha egy felhő mögött álltak volna. Csak deréktól felfelé láttam őket. Arcuk végtelen nyugalmat és boldogságot sugárzott, minden olyan békésnek tűnt. Kértem a férfit, engedjen át kapun. Velük akartam maradni, de ő csak annyit mondott: „Nem, még nem”. Tovább kérleltem őt, mire nyitott tenyerét felém fordítva megismételte: nem, még nem. Ekkor megeredtek a könnyeim, az alagút pedig magába szippantott. A fény egyre jobban zsugorodott, végül már csak apró pont látszott belőle, aztán kizuhantam az alagútból. Hangokat hallottam, körbenézve mindenütt ágyakat láttam, és kínzó fájdalmat éreztem a gyomromban. Eltartott egy darabig, mire teljesen magamhoz tértem. Azóta nem félek a haláltól. Nem szeretném, ha az élménnyel együtt a nevemet is leközölné, a végén még azt gondolnák rólam, hogy öregkoromra megháborodtam. Egy biztos, sosem fogom elfelejteni azokat a varázslatos pillanatokat, örökre elkísérnek majd. Köszönet a munkájáért!

MEGJELENIK A KÖRNYEZETI-ÖKOLÓGIAI PROBLÉMÁKKAL SZEMBENI FOKOZOTT ÉRZÉKENYSÉG

Halálközeli élmény eredményeként sokan elkezdenek jobban ügyelni a környezetükre és az ahhoz fűződő kapcsolatukra. Saját önös szükségleteik háttérbe szorulnak, a természet iránti tiszteletük megújul, és felismerik, valójában milyen hatást is gyakorol az ember a természetre.

Az alábbiakban Heather Leese beszámolóját olvashatjuk, aki egy súlyos fertőzés kapcsán került be az intenzív osztályra, és kis híján meghalt. Heather a halálközeli élményt követően számos változást

tapasztalt önmagán, többek között elkezdett jobban odafigyelni bolygónk épségére.

Olykor nagyon fárasztónak érzem mindazt, ami mostanában velem történik, nem könnyű ráhangolódni erre az új, erőteljes energiára! Időnként egyszerűen túlnőnek rajtam a dolgok, és úgy érzem, képtelen vagyok normálisan tovább működni.

A halálközeli élményem óta az emberi kapcsolatokhoz és a környezethez való hozzáállásom is jelentősen megváltozott. Mindig is tisztelettel tekintettem az életre és a környezetre, az élmény óta azonban, amikor kómába esve eljutottam abba a fehér fényárban úszó szobába, ellenállhatatlan kapcsolatot érzek Földünkkel és annak minden fájdalmával. Mintha átéltem volna azt a mérhetetlen szomorúságot, amit amiatt érez, ahogyan az emberek bánnak vele; a fáradsággal együtt ez már túl nagy tehernek bizonyult.

Mindent megtettem, amit csak tudtam, de hamar rá kellett jönnöm, hogy nem tudom befolyásolni, miként bánnak az emberek a Földdel. Egyedül vagyok, de ami tőlem telik, megteszem. Igyekszem sokkal tisztább életet élni, újabban például környezetbarát tisztítószereket használok. A testem már képtelen volt tovább elviselni azt a sok vegyszert – váltottam, ma már csak természetes alapanyagokból készült sampont és sókristályos dezodort használok, még a kocsimat is átalakítottam, lecserélve a motort egy környezetbarát modellre. Amit tudok, újrahasznosítok, és ha csak tehetem, bioélelmiszert vásárolok. Ha szemetet látok az utcán, összeszedem (az apám ilyenkor csak nevet rajtam!). Az olyan dolgokba, mint a légkör szennyezése, már bele se gondolok, mert csak feldühítene, és az most nem igazán tenne jót az állapotomnak. Arra a megállapításra jutottam – és ebben a szellemek is megerősítettek –, hogy az emberiség már dolgozik a környezeti problémák megoldásán, és rám jelenleg máshol van szükség. Azzal a lehetőséggel is megbékéltem már,

hogy az anyatermészet, ha úgy látja jónak, bármikor eltörölhet minket a Föld színéről, amiért annyi fájdalmat okoztunk neki, ez csak rá és Istenre tartozik! Én és a családom mindent megteszünk, amit csak tudunk, ahogy rajtunk kívül sokan mások is. Remélem, hogy ez számít valamit.

Dr. Parti, akinek az élményéről már röviden beszámoltam az első fejezetben, a halál közeléből visszatérve számos hasonló változást tapasztalt. Javult például az egészsége, elképesztően gyorsan felgyógyult a betegségéből: alig 72 órával azután, hogy vérmérgezés miatt műtötték, már ki is engedték a kórházból. Idővel depressziója és fájdalomcsillapító-függősége is teljesen megszűnt.

Feladta aneszteziológusi praxisát, tágas otthonából egy szerényebb lakásba költözött, luxusautóját egy kisebb, környezetbarát hibridre cserélte, elkezdett önkénteskedni, és ahol csak lehetett, segített másokon.

Saját bevallás szerint figyelmesebb és szeretetteljesebb emberré vált, aki örömmel és együttérzéssel segíti mások gyógyulását. A halálközeli élmény során szerzett tapasztalatai arra ösztönözték, hogy írjon, valamint előadásokat és foglalkozásokat tartson a spirituális jólét témájában. Hozzám írott levelét a következő sorokkal zárta: „Azelőtt elaltattam az embereket. Most felébresztem őket. Ahogy engem is felébresztettek.”

Sajátos viszony alakul ki az elektromossággal

Kevésbé ismert tény, hogy halálközeli élmény hatására az ember érzékenyebbé válhat az elektromosságra, és azt tapasztalhatja, hogy a karórája valamiért nem működik rendesen. Előfordul, hogy az óra megáll, ha az illető felteszi a karjára, de gond nélkül működik, ha valaki más viseli. Máskor egyszerűen csak késik, vagy éppen siet. A legtöbben nem is sejtik, hogy a jelenség hátterében a halálközeli élmény állhat. A szakirodalom is számos ponton megemlíti az elektromos érzékenységet. Ez engem is kíváncsivá tett, ezért megkérdeztem a vizsgálatomban részt vevő személyeket, ők tapasztaltak-e már hasonlót. Sokan igennel válaszoltak. Ami azt illeti, a legtöbben csak ott helyben, a kérdésemre válaszolva ismerték fel a két dolog közti összefüggést.

Miközben az egyik kollégámmal csevegtem, akinek az élményéről az első fejezetben írtam, észrevettem, hogy nem visel karórát. Mikor rákérdeztem, hogy miért nem, azt felelte, valamiért már évek óta nem működnek neki. Majd ahogy jobban belegondolt, hirtelen rádöbbent, hogy a dolog közvetlenül a halálközeli élmény után kezdődött. Kapott az édesanyjától egy drága karórát, ami egy ideig működött, aztán egyszer csak megállt. Sosem értette, miért, rajta kívül mindenki másnak gond nélkül működött. Akárhány órát vásárolt, egy idő után mindegyik megállt vagy „elromlott"… csak akkor világosodott meg, és ismerte fel az összefüggést, mikor elárultam neki, hogy ez a fajta érzékenység gyakori velejárója a halálközeli élménynek.

Újabban a kutatások azt is kimutatták, hogy a halálközeli élményt átélő személyek nagyobb arányban számoltak be elektromágneses érzékenységről, mint azok, akik ugyan közel kerültek a halálhoz, de nem volt ilyen élményük. Minél mélyebb volt az élmény, annál súlyosabb volt az elektromágneses tér okozta probléma.

Nemrégiben megkeresett egy high-tech környezetben dolgozó hölgy, miután elolvasta az egyik újságcikkemet. Elmesélte, hogy gyerekkorában volt egy halálközeli élménye, és az elektromos kütyük rendszeresen megbolondulnak a közelében, még karórát sem tud hordani. A vízforralókkal különösen meggyűlik a baja, mert rendszeresen meghibásodnak, sőt még fel is robbannak a közelében. Eszébe sem jutott, hogy ennek bármi köze lehet a halálközeli élményhez. Amikor rávilágítottam az összefüggésre, akkor ismerte fel ő is, hogy valóban az élmény után kezdődtek a problémái.

A következő beszámoló egy olyan hölgytől származik, aki gyerekkorában élt át halálközeli élményt (a harmadik fejezetben olvasható):

> *Épp most olvastam el a második cikkét az újságban. Az elektromos érzékenységről szóló rész igencsak mellbevágott, mondhatni, sokkolt (bocsánat a szójátékért), fogalmam sem volt róla, hogy a halálközeli élménynek ilyen hatásai is lehetnek.*

Az élményem után a tizedik születésnapomra megkaptam életem első karóráját a szüleimtől. Mondanom sem kell, odáig voltam az örömtől, hiszen mindig is egy saját órára vágytam, de az örömöm nem tartott sokáig, mert ahányszor csak feltettem, az óra rögtön megállt. Amikor épp nem volt rajtam, vagy valaki más viselte, akkor persze tökéletesen működött. És ez így ment egészen néhány évvel ezelőttig. A villanykapcsolóval és más elektromos kütyükkel is akadtak gondjaim, ahányszor csak bekapcsoltam vagy megérintettem egyet, apró áramütést éreztem – a gépjárművekkel ugyanez volt, mindegy, hogy álltak vagy mozgásban voltak, ha hozzájuk értem, rögtön megráztak. Az izzók még ma is rendszeresen felrobbannak, mikor felkapcsolom a villanyt. Állandó vicc tárgya lett, hogy nem mehetek semmilyen elektromos kütyü közelébe. Az édesanyám mindig azt mondta,, hogy túl sok a statikus energia a testemben. Beértem ennyivel, és nem feszegettem a dolgot, meg se fordult a fejemben, hogy a halálközeli élményemhez lehet valami köze.

Amikor elkezdtem dolgozni (az 1960-as években,, egy régimódi irodában), megtiltották, hogy a fénymásoló gépet használjam, vagy egyáltalán csak a közelébe menjek, mert rögtön megbolondult vagy leállt. Az is többször előfordult már, hogy egy-egy elektromos berendezés hátratántorított, sőt egyenesen keresztüldobott a szobán. Minden alkalommal, amikor egy elektromos berendezést használok, vagy annak közvetlen közelében állok, enyhe vibrálást érzek a testemben. Ilyenkor előre tudom, hogy akkor és ott számíthatok-e valamilyen problémára. A városban található elektromos állomások (nagyjából akkorák, mint egy autó vagy még kisebbek) mellett elhaladva is gyakran támad ilyen érzésem. A számítógéppel való első találkozásom sem volt épp zökkenőmentes. Már majdnem feladtam a dolgot azt gondolván, hogy biztos megint bennem van a hiba, mikor kiderült, hogy kivételesen a számítógép volt a ludas, rögtön ki is cserélték. Ezzel azóta sem akadt gondom, feltéve, hogy vezetékes eszközöket használok. Én

és a vezeték nélküli egér, illetve billentyűzet sajnos nem vagyunk kompatibilisek!

A Llanelliben élő Julie élménye igen érdekes, minthogy számos utóhatással járt.

1996-ban történt, egy mandulaműtét szövődményeként bevérzett a torkom. Miután kiengedtek a kórházból, észrevettem, hogy vérezi kezdett a sebem, így kénytelen voltam visszamenni. A helyzet egyre súlyosabb lett. Mire megkaptam az ágyamat, a vér már patakokban dőlt a számból. Megnyomtam a vészhívót, mire megjelent egy nővér, kisvártatva újabb nővérek és orvosok tűntek fel. Az egyikük megfogta a kezemet, míg a többiek sietve tették a dolgukat. Rákötöttek egy szívmonitorra. Hirtelen elgyengültem, még hallottam, amint a nővérek és az orvosok azt kiabálják: „Gyorsan, elveszítjük!”

A következő pillanatban mintha egy nagy kaleidoszkópba kerültem volna… Továbbra is tudatomnál voltam, csak bekerültem ebbe a kaleidoszkópba, amit fehér, ezüst és bíbor körök borítottak. Furcsa volt. Ezután lepergett előttem életem filmje. Gyerekkoromtól a jelen pillanatig minden, amit valaha is átéltem, képről képre újrajátszódott a szemem előtt. Nagyon lassan haladtunk, amint eltűnt egy kép, felbukkant egy újabb. Az utolsó képkockán édesanyám arcát láttam (még ma is él). Nehéz szavakba önteni, de az egész vetítés alatt végig nagyon ébernek éreztem magam.

Az édesanyám képe után különös bíbor-és ezüstszínekben játszó fénygömböket láttam, ott lebegtek előttem. Hirtelen nagy fényesség támadt, mely egyre fényesebb lett. Lassan aztán halványulni kezdett, mintha sorban lekapcsolták volna a fényeket, végül már csak derengés maradt. A következő talán tíz percet ebben a halovány fényben töltöttem. Nehéz pontosan megmondani, mennyi idő telhetett el. Csak lebegtem ott, aztán egyszer csak meghallottam az ápolók hangját, amint engem

szólongattak. Amikor kinyitottam a szemem, az intenzív osztályon találtam magam.

A legérdekesebb az egészben, hogy egy pillanatra sem ijedtem meg – éppen ellenkezőleg, fantasztikusan éreztem magam. Az egész élmény rendkívül kellemes és élvezetes volt.

Visszatérésem óta ugyanakkor történt néhány furcsaság is. Mintha átvettem volna mások érzéseit, mintha tudtam volna, mire gondolnak a körülöttem lévők, és hogyan érzik magukat. Az idegenekkel is ugyanúgy működött a dolog. Egy spanyolországi nyaralás jut eszembe. A medence szélén ültem, és egy könyvet olvastam, egy férfi és egy nő ült a túlsó parton, szintén olvastak. Hirtelen mintha kihangosodtak volna a férfi gondolatai, pontosan tudtam, mi jár a fejében. „Remélem, hogy megérti majd, annyira hiányzik. Miért is kellett meghalnia? A rák az oka…" Azt hittem, megőrültem. Miután aznap este ágyba bújtam, odafordultam a páromhoz, és azt mondtam: „Úgy sajnálom azt a férfit ott a medencénél, valaki, aki nagyon közel állt hozzá, meghalt rákban."Ezután elaludtunk. Másnap reggel a párom hamarabb lement a medencéhez, és szóba elegyedett a nővel, akit előző nap a férfi mellett láttam. A nő elmesélte, hogy most házasodtak össze, a férfi előző felesége rákban halt meg, és a nő legjobb barátnője volt. Én egy órával később érkeztem meg, a párom elmesélte nekem a beszélgetést, majd azzal cukkolt, hogy miféle csodabogár vagyok!

Korábban gyakran történt ilyesmi. A testületi üléseken, például a munkahelyemen, ha akartam, körülnézhettem – bekukkanthattam az emberek gondolataiba. Mint valami túlfejlett empátia…tudtam, mi jár a fejükben…máshogy nem tudom elmagyarázni. Az egész úgy öt évig tartott, kezdetben nagyon erőteljes volt, idővel azonban egyre gyengébb és gyengébb lett, végül aztán teljesen eltűnt. Ma is együttérző vagyok, és könnyen ráhangolódom mások érzéseire, a gondolataikba azonban már nem látok bele. Régen ez teljesen kiborított, azt hittem, megőrültem.

Van még valami. A halálközeli élmény után vagy három évig nem tudtam órát hordani. Volt egy szép, drága órám, de ahányszor csak feltettem, rögtön megbolondult. Újakat vettem, de azok sem működtek. Nagyon idegesítő volt, az őrületbe kergetett. Ma már nincsenek ilyen gondjaim, végre ismét hordhatok órát, igaz, olykor elállítódik tíz-tizenöt percet, de a korábbiakhoz képest ez már semmi.

Az elektromos kütyükkel is meggyűlt a bajom, ha a közelükben voltam, egyszerűen megbolondultak. Beléptem a szobába, és a tévé magától kikapcsolt, vagy a hifi magától bekapcsolt. A leglátványosabb az volt, amikor a fogorvosnál jártam – minden egyes alkalommal, mikor beültem a székébe, az elektromos eszközök leálltak. Ilyenkor kénytelenek voltunk átmenni a másik szobába. Egyedül velem történtek ilyen dolgok!

Korábban ez gyakran megesett, de szerencsére idővel elmúlt – nem kellenek ilyen képességek! Az egyetlen dolog, ami az élmény után mindmáig megmaradt, az a meggyőződés, hogy nem kell félnem a haláltól. Bármikor, amikor a barátaim azt mondják, hogy megijeszti őket a halál gondolata, én mindig az ellenkezőjét érzem. Határozottan mondhatom, hogy nem félek a haláltól.

A következő beszámolót válaszként kaptam egy újságcikkre. Az úr névtelen kívánt maradni.

Nemrégiben olvastam a cikkét, melyben említést tett néhány olyan jelenségről, melyeket a halálközeli élmények kapcsán vizsgált. Nagyon érdekesnek találtam azon felvetését, hogy az ilyen élményeket átélő személyeknek valahogy torzul az elektromos mezejük, annál is inkább, mert úgy tűnik, magam is hasonló problémával küzdök. Ez leginkább abban nyilvánul meg, hogy nem tudok karórát hordani – sosem értettem miért. Az a gyanúja, hogy a dolog a halálközeli élménnyel állhat kapcsolatban, eszembe juttatta saját élményemet, melyet alább részletesen is leírtam. Bízom benne, hogy hasznosnak találja majd!

Az ötvenes években, mikor a szüleim még Edinburghben éltek, gyakran ellátogattunk a tengerhez a keleti parton. Négyéves koromban az egyik ilyen látogatáskor, mikor leszaladtam a partra, maga alá temetett egy hatalmas hullám, és nagy valószínűséggel fulladásközeli állapotba kerültem. Emlékszem rá, ahogy odafentről szemlélem a jelenetet: az emberek összesereglenek, és nekem az jár a fejemben, hogy „Ott lent, az én vagyok", miközben az egész olyan távolinak és érdektelennek tűnik, a baleset helyett pedig inkább a környéket fürkészem.

A következő pillanatban arra eszméltem, hogy fuldoklom, és levegő után kapkodok, miközben épp a vizet préselik ki a tüdőmből. Valaki nyilván újraélesztett, és visszanyertem az eszméletemet. Ezután már nem sokra emlékszem, felvittek a partról, és minden úgy ment tovább, ahogy szokott.

Több mint ötven év telt el a baleset óta, én mégis tisztán emlékszem a történtekre. Mindig is tudtam, hogy a víziszonyom erre az élményre vezethető vissza, arra viszont még soha nem gondoltam, hogy az elektromos problémáim is ezzel az élménnyel állhatnak kapcsolatban.

Egy afrikai nővér, akinek élményéről bővebben a negyedik fejezetben írok, a következő tapasztalatokról számol be.

Amikor olvastam, hogy a halálközeli élmény után sokan nem tudnak órát hordani, illetve gondjuk akad az elektromos eszközökkel, rájöttem, hogy az én problémám is hasonlóan kezdődött. A halál közeléből visszatérve többé nem tudtam órát hordani – néhány napig működött, de aztán mindig megállt. Az édesapámtól több órát is kaptam, de mindegyikkel ugyanaz történt: néhány nap után egyszerűen megálltak, pedig egytől-egyig újak voltak. A nővérem egyszer kapott egy nagyon drága órát a férjétől, amit aztán, amikor elkezdtem az ápolóképzést, nekem ajándékozott örömében. Az óra egy hónapig működött, utána megállt. Akkor visszaadtam a nővéremnek, akinél

ismét gond nélkül működött. A családban sokat viccelődtünk azon, hogy nem működnek rajtam az órák. Ezután hosszú ideig nem is próbálkoztam, 15 év is eltelhetett azóta. Ma már nincs ilyen gondom, igaz, ritkán hordok órát, mert annyira elszoktam tőle.

Nem tudom, hogy ez is az elektromos zavarral áll-e összefüggésben… az idősebbik bátyám régebben gyakran elvitt a moziba, de a halálközeli élmény után többé már nem tudtam élvezni ezeket a kiruccanásokat. Minden olyan szétesettnek tűnt a mozivásznon; mintha egy 3D-s filmet néztem volna, a színészek szinte kilógtak a filmből. Ott ültem a közönség soraiban, mégis újra és újra hátrahőköltem a székben. A fények is rettentően zavartak, a villogástól pedig egyenesen rosszul lettem, pedig azelőtt ez sosem fordult elő. Ezután jó ideig nem is jártam moziban, csak miután megházasodtam, 12 évvel később mentem el újra. Továbbra sem tudtam élvezni a filmet, a hatások ugyan már nem voltak olyan zavaróak, de a kép még mindig fel-alá ugrált, így nem mentem többet. A villogó fényeket a tévében sem tudom elviselni.

Az új mexikói Ken Ebert 27 évvel ezelőtt élt át halálközeli élményt. A teljes élménybeszámoló *Theater of Clouds: A Near Death Memoir* című könyvében olvasható. Ken megkeresett levélben, és később örömmel válaszolt a kérdéseimre. Az alábbiakban azokról az utóhatásokról olvashatunk, melyeket Ken tapasztalt.

Az órás kérdése igencsak megnevettetett – 1985 óta nem volt rajtam karóra. A halálközeli élményem utáni első években még néhány izzót is felrobbantottam, mikor túl közel álltam hozzájuk. Emellett képes voltam textúraként „érzékelni” a fényt, néha például, mikor elhaladtam egy lámpa mellett, olyan érzésem támadt, mintha valami puha, gyapjas felület simította volna végig a testemet. Bizonyos fokig néha még ma is érzem, de csak akkor, amikor nagyon fáradt vagyok. Egy másik érdekes utóhatás, hogy a hallásom rendkívüli módon kiélesedett. Először akkor

bizonyosodtam meg erről, mikor ki-bekapcsolva a mozgásérzékelő néma riasztóját meghallottam a készülék által kibocsátott jelet. Ez néha még ma is megtörténik.

Emellett gond nélkül meghallottam a beszélgetéseket még egy zsúfolt, hangos szobában is. Erre még ma is képes vagyok, bár nem szeretem ezt az akusztikus érzékenységet. Az üzlet, amelyben dolgozom, rendkívül nagy alapterületű, de ha akarom, a terem egyik végében állva meg tudom hallani a terem másik végében beszélgető kollégákat… azonban inkább igyekszem kiszűrni ezeket a hangokat, mert különben könnyen elárasztanak. Az érzékenységem annyiban viszont hasznos, hogy ha számomra fontos információ hangzik el, ami egyébként kívül esik a normál hallótávolságon, én azt is meghallom, majdnem úgy, mintha közvetlenül mellettem mondták volna.

KÜLÖNLEGES PSZICHIKUS KÉPESSÉGEK, MEGÉRZÉSEK, FOKOZOTT INTUÍCIÓ

Az intuitív képességek időnként olyannyira felerősödhetnek, hogy az egyén nem tehet mást, minthogy visszavonul a külvilágtól. Egy hölgy az egyik újságcikkem kapcsán azzal keresett meg, hogy „képes beleolvasni mások gondolataiba”. Ez rendkívül zavaró volt számára, ráadásul gyakran előre meglátta mások halálát, vagy megérezte a rájuk váró balszerencsét. Sehova se tudott elmenni, ahol többen voltak, mert valahogy mindig ráérzett azokra az emberekre, akikkel baj volt, vagy akikre súlyos szerencsétlenség várt. Éppen ezért a hölgy manapság csak ritkán mozdul ki, ha mégis mennie kell valahova, mindig fülhallgatót vesz fel, és hangos zenét hallgat, hogy elterelje a gondolatait.

Az egyik munkatársam, aki kilencévesen élt át halálközeli élményt, hasonló képességekről számolt be. Elmondása szerint képes „beleolvasni mások gondolataiba”, de ezt nem szívesen teszi, mert erkölcsileg helytelennek tartja. Ami azt illeti, nagyon erősen kell koncentrálnia, ha el akarja nyomni ezt a képességét.

Dr. Yvonne Kason 1979-ben, a halálközeli élménye után nem sokkal átélte élete első médiumi élményét, mikor egy látomása után arra kérte barátját, menjen el az orvoshoz. Kiderült, hogy az illetőnek agyhártyagyulladása volt, és a korai diagnózisnak és kezelésnek hála sikeresen felépült.

Sutherland olyan esetekről számolt be, melyekben az átélő a halálközeli élményt követően gyógyító képességekre tett szert. Morse és Perry Kathy esetét említi, akik a halálközeli élményt követően kigyógyultak a rákból. Hasonló gyógyulásokról számolt be Dr. Larry Dossey is, mikor agytumorból és Hodgkin-limfómából épült fel valaki. Az egyik leglátványosabb eset egy születési rendellenességgel élő betegemhez kötődik, ezt később bővebben kifejtem. Az alábbiakban két olyan esetet mutatok be, melyekben az átélők a halálközeli élményt követően gyógyító képességekre tettek szert.

A következő beszámolót egy francia hölgy küldte.

> *Olvastam a cikkét, és örülök, hogy van, aki komolyan veszi ezeket az élményeket. Amikor Törökországban dolgoztam úgy 20 évvel ezelőtt, volt egy méhen kívüli terhességem. Az egyik angol diákomnak sikerült bevinnie egy nőgyógyászati klinikára. Érzéstelenítés nélkül operáltak, de folyamatosan kaptam vért és folyadékot. A műtét alatt „meghaltam", és miután átkeltem az alagúton, találkoztam a nagyanyámmal, aki azt mondta: „Nem jött még el a te időd, fordulj vissza." Egy nagy puffanással visszazuhantam a testembe, ezzel együtt pedig a fájdalom és a felelősségérzet is visszatért belém.*
>
> *Az élmény megváltoztatta az életemet. Hosszú évekig azt kívántam, bárcsak tényleg meghaltam volna. Úgy éreztem, hogy az élet csak szenvedés, és semmi jót nem tartogat már számomra. Ma már tudom, hogy okkal küldtek vissza, ajándékot kaptam: képes vagyok ráhangolódni mások érzéseire, ami érthető módon nagyban megkönnyíti a csecsemőkkel való munkámat. Valamiért a beteg vagy sérült macskákat is magamhoz vonzom, egy ideig velem maradnak, majd továbbállnak.*

A következő beszámolót egy 38 éves férfi küldte.

Az élmény 1984-ben történt. Az ágyban feküdtem, életemben akkor voltam egyetlenegyszer influenzás. Minden erőm elhagyott, mintha haldokoltam volna. Fogalmam sincs, mi történt pontosan, csak az emlékeimre hagyatkozhatok, azok viszont kristálytiszták. Emlékszem, hogy a szüleim házában voltam, kint álltam a tetőn, és a befagyott tetőtéri ablakot bámultam. A felső részen a tömítés egészen levált az üvegről. Ahogy néztem, azon gondolkoztam, milyen hihetetlen, hogy a víz mégsem folyt be a szobámba. Annyira izgalmasnak találtam a dolgot, hogy úgy döntöttem, szétnézek egy kicsit a környéken. Láttam, ahogy az emberek odalent sétálnak a hóesésben, illatokat viszont nem éreztem, és megfogni sem tudtam semmit. A kilátás minden képzeletet felülmúlt.

Időtlen élmény volt, mely a közeli temetőben, a nagymamám sírjánál folytatódott. A nagymamám ott állt a sír előtt, teljes valójában, bár sokkal fiatalabbnak tűnt, mint amikor meghalt. Azt mondta, azonnal haza kell térnem. Még mindig a végtelen szabadság euforikus érzésében úsztam, mikor újra ott találtam magam a tetőtéri ablak előtt. Igencsak megijesztett, amit odabent láttam. Az ágyban feküdtem, fehéren és mozdulatlanul. Annyira sokkolt a látvány, hogy azonnal vissza akartam térni a testembe. Csak akkor értettem meg igazán, mi is történt valójában, nem akartam mást, csak hogy újra a testemben legyek.

Mikor magamhoz tértem, tudtam, hogy nem álom volt. Éreztem, ahogy a szívem újra verni kezdett, és röviddel utána a légzésem is beindult. Tudtam, hogy tényleg kint jártam a kezdeti izgalom helyett azonban már inkább megkönnyebbülést éreztem.

Néhány napig még ágyban maradtam, a szüleimnek is elmeséltem az élményt. Az édesapám arra a következtetésre jutott, hogy bizonyára a szobámból kinézve láthattam a levált tömítést. Úgy döntött, ő is megvizsgálja a dolgot, de semmi gyanúsat nem talált. Néhány hónappal később aztán, mikor kicseréltettünk néhány cserepet, a tetőfedő szólt a szüleimnek, hogy meg kellene csináltatni a

tetőtéri ablakot, mert a felső részen már egészen elvált a tömítés.

Meg kell mondanom, hogy én magam sosem tapasztaltam olyan szélsőséges elektromos zavarokat, melyekről Ön írt, viszont voltak már olyan szokatlan érzéseim és tüneteim, amelyeket véleményem szerint a fokozott elektromos érzékenység okozott. Olyankor a legrosszabb, amikor sok aktív elektromos eszköz van egy helyen, főleg a nagyobb áruházakban és bevásárlóközpontokban. Egyfajta zavartságot érzek ilyenkor, mintha valami együtt rezegne a gondolataimmal. Néha annyira felerősödik ez az érzés, hogy kénytelen vagyok elhagyni az épületet, noha kifejezetten élvezem ilyenkor a nézelődést.

Az is leszívja az erőmet, ha sok időt töltök otthon a számítógép vagy a tévéképernyő előtt, függetlenül attól, mennyire szórakoztató az, amit éppen nézek. Ez mára elérte azt a pontot, hogy inkább nem nézek tévét, és a gépet is csak rövid ideig használom. Ugyanígy vagyok a mobiltelefonnal, aminek a használata különösen kellemetlen. Minden egyes hívás után, ami tovább tart 10 percnél, égető, tompa fájdalmat, valódi forróságot érzek a fejemben. A nyílt tereken – függetlenül attól, hányan vannak körülöttem – ezek a tünetek teljességgel megszűnnek. Akárhányszor vidékre utazom, úgy érzem, mintha felszabadultam volna valami alól. Felmerült bennem, hogy talán azért érzem így, mert ezeken a helyeken jóval kisebb az elektromos lefedettség.

Az ön munkája valódi megnyugvást jelent számomra. Mindig is tudtam, hogy nem álmodtam, és az élményem nem a véletlen játéka volt csupán, hosszú évekig mégis alig meséltem róla valakinek, mert attól féltem, őrültnek tartanak majd. Most végre úgy érzem, megértenek. A kezdeti boldogság dacára ugyanakkor remélem, soha többé nem kell újra átélnem ugyanazt, mert legközelebb talán már nem leszek ilyen szerencsés.

Tizennyolc éves voltam, mikor a gyógyító képességem először megmutatkozott. Ez négy évvel az élményem után történt. Véletlenül fedeztem fel a dolgot, majd fokozatosan kitapasztaltam, milyen hatása van másokra fizikai és spirituális szinten. Eszembe jut egy kivételes eset, ami a húszas éveim közepén történt. Egy üzletben sétálgattam, mikor a nagy sürgés-forgás közepette meghallottam az egyik szépségpultnál ülő asszisztenst, aki éppen a barátnőjének panaszkodott. A kezét fájlalta, úgy vélte, becsípődhetett benne egy ideg. Gondolkodás nélkül odamentem hozzá, és felajánlottam neki a segítségem. Szerencsére nyilvános helyen voltunk, így nem tűnt olyan furcsának a dolog. Néhány perccel később a fájdalom, amely már hetek óta kínozta őt, hirtelen megszűnt. A hölgy szóhoz sem jutott a döbbenettől. Nem akartam túlzottan magamra vonni a figyelmet, vagy a gyógyító szerepében tetszelegni, így gyorsan elvegyültem a tömegben. Ami azt illeti, semmi különöset nem csináltam, csak összekapcsoltam őt egy magasabb energiával. Úgy hiszem, nem én végzem közvetlenül a gyógyítást. Én csupán kapcsolatot teremtek valamiféle jótékony erővel, és egyfajta katalizátorként elősegítem mások gyógyulását. De ez csak az én személyes véleményem. Valójában nem tudom, mi történik, én mindenesetre ezt a magyarázatot találtam. Gyakran eszembe jut, milyen jó lenne, ha a műtétek előtt és után körbejárhatnék egy kórházi osztályon, hogy bátorságot és erőt öntsek az emberekbe, hogy szembe tudjanak nézni azzal, ami esetleg vár rájuk. Hiszem, hogy a modern orvoslás és az emberi gyógyítás kiegészíthetik egymást. Valószínűleg a nagy állami kórházakban ritkán adódik erre lehetőség.

Nagyon szeretnék segíteni a súlyos betegségben szenvedőknek, de félek felajánlani a segítségemet, hacsak nem ismerem őket eléggé. Attól tartok, furcsának találnák a dolgot, én pedig nem szeretnék senkit sem magamra haragítani, aki elköteleződött a hagyományos gyógykezelés mellett, és úgy érzi, az az egyetlen út számára. Azt viszont

biztosan tudom, hogy ha adódik majd lehetőség rá, én megragadom, és minden tőlem telhetőt megteszek.

„Ha úgy döntesz, hogy visszatérsz, erősebb leszel”

Sally halálközeli élménye nagyon erőteljes volt, és olyan figyelemre méltó utóhatásokkal járt, melyekhez foghatót csak keveset láttam. Sally számára az élmény rendkívül személyes és szent volt, szavakkal csaknem leírhatatlan, éppen ezért az interjú is sokáig tartott. Nehezen tudta csak leírni a történteket, mert mindaz, amit átélt, meghaladja a normált emberi megértést. Mikor Sally felidézte az élményt, a szeme csukva volt, úgy tűnt, mintha valóban újraélné az egészet, mintha ismét elárasztanák az egykori érzések. Bár az élményeiből csak keveset tudok ténylegesen átadni, igazán inspirálónak találom azokat az utóhatásokat, melyekkel azóta is minden nap együtt kell élnie.

Sally amatőr atléta volt, 30 évvel ezelőtt azonban súlyos fejsérülést szenvedett egy kerékpárbaleset során. Négy nappal később még mindig eszméletlen állapotban feküdt a kórházban. Az orvosok már felkészítették a férjét a legrosszabbra, csak remélni tudta, hogy felesége valahogy túléli majd a balesetet. Ha fel is épül, mondták, vissza kell majd nyernie az emlékeit, újra meg kell tanulnia járni, futni pedig már soha nem fog, és nagy valószínűséggel egész életére súlyosan mozgáskorlátozott marad.

Hosszú időbe telt, mire Sallyben tudatosult, ki ő, és hol van. Az alapoktól kellett újraépítenie magát, tudván, hogy előbb-utóbb minden jóra fordul. Így emlékezett vissza az eszméletlen állapotban tapasztalt élményére.

Képtelen vagyok ezt jól megfogalmazni… nincsenek rá szavak… egyszerűen nem adják vissza a valódi élményt… hihetetlenül szerencsésnek érzem magam, hogy részem lehetett mindebben, mégsem tudom jól megfogalmazni. Csodálatos volt… csodálatosabb mindennél, amit az ember e földön valaha is átélhet. Ez az élmény mindig velem van, mindig.

Az a hang azt mondta: „Ha úgy döntesz, hogy visszatérsz, erősebb leszel majd.” Sosem fogom elfelejteni, mindig elkísér… erről korábban még soha senkinek nem

beszéltem, Ön az egyetlen, akinek valaha is elmeséltem ezt a részt.

[A következő részt kihagytam a beszámolóból, mert nagyon személyes volt Sally számára, és bár megengedte, hogy felhasználjam, az élmény szentségére való tekintettel úgy döntöttem, hogy mégsem teszem.]

Ahogy ezt most mesélem Önnek, megelevenedik előttem mindaz, ami történt. Addig, amíg meg nem történik újra, be kell érnem ennyivel. Nem lehet könnyű elfogadni az ilyesmit… Nincs két egyforma halálközeli élmény. Éppen ez benne a nehéz… annyira személyes… mindig elérzékenyülök, és elsírom magam. Nem tudom elmondani, mit érzek ilyenkor… ezek a boldogság könnyei… mintha valami felrázná a tudatomat. Nem beszélhetek erről senkivel, még a családommal sem… Egyszerűen képtelen vagyok szavakkal leírni… Egyedül Önnek mondtam el, mással sosem osztanám meg, még a végén azt gondolnák, hogy megőrültem.

Sosem fogom elfelejteni, amit az a hang mondott nekem: „Ha úgy döntesz, hogy visszatérsz, erősebb leszel majd.” Ez az erő mindig velem van, és bármikor töltekezhetek belőle. Ha rossz kedvem van vagy kimerültem, egyszerűen csak ráhangolódom. Nemcsak a fizikai, de a mentális erőmet is újratölti.

Miután magamhoz tértem, először nem értettem, miért vagyok itt. Van ennek bármi értelme? Nem tudtam eldönteni, hogy most visszatértem-e az életbe, vagy ott maradtam, ahol voltam… Hol voltam? Vajon jól döntöttem? Melyik oldalra szántak valójában? Nehezemre esett visszacsöppeni az életbe – talán jobb lett volna, ha inkább meghalok? A hang bizonyára úgy vélte, hogy már az élmény előtt is erős voltam, hiszen azt mondta, hogy még erősebb leszek… egy pillanatig valami azt súgta, hogy már régen is erős voltam. Ez az erő sosem hagy el engem – épp ellenkezőleg, mindig velem van.

Ha nem ébredtem volna fel, az tönkretette volna a családomat… éppen ezért talán önzőnek tűnik a részemről,

és furdal is miatta a lelkiismeret, amikor azt érzem, hogy szívesen visszamennék arra a helyre, ahol egykoron jártam. Szeretem az életet, imádom – igazi ajándék, ha a saját életedet élheted, miért hagynád, hogy bármi is elszomorítson? Tudom, hogy a másik életemet is éppúgy szeretni fogom. Nem félek a haláltól.

Ez a tudat eddig minden helyzetben erőt adott az életemben. Jelenleg a szüleimet ápolom, van, aki ezt teherként élné meg, de én nem. Számomra ez nem fáradság, örömmel teszem, és megtiszteltetésként tekintek rá.

„Ha úgy döntesz, hogy visszatérsz, erősebb leszel majd.” Nincs semmi, amivel ne bírnék el. Óriási lelki és fizikai erőt ad ez nekem. Légy hű önmagadhoz, és bízz az élményedben. Nincs annál nagyszerűbb, mint élni mindennap… olyan szerencsés vagyok… olyan boldog… Imádom az életet, imádok reggelente felkelni. Most újra hallom a hangot, nem tudom elmagyarázni, mint valami visszhang. Csodálatos érzés, gyakran elfog, nagyon gyakran. Előttem nincs lehetetlen, semmitől sem félek. Áldottnak érzem magam minden egyes nap. Alig várom, hogy visszatérhessek, de addig is boldogan élem az életem idelent. Szeretném a legtöbbet kihozni belőle. Nem agyalom túl a dolgokat, inkább cselekszem. Nem félek a haláltól, mert tudom, hogy Isten majd gondoskodik rólam. Nincsenek gátlások az életemben, sem kételyek. Légy hű önmagadhoz, és éld az életed.

A hagyományos értelemben véve nem vagyok vallásos, de spirituális embernek tartom magam, és hiszek a kereszténységben. Csak ritkán járok templomba… időnként azonban, amikor futás közben feltűnik mellettem egy, megesik, hogy betérek… A halálközeli élményem óta képtelen vagyok úgy belépni egy templomba, hogy ne árasztanának el az érzések. A végére mindig elsírom magam. Nem tudom, hogy a hitem vallásos-e vagy sem, nem tudom ezt kettéválasztani.

Úgy tűnik, hogy a testem tele van statikus energiával. Az élelmiszerboltban, amikor megérintem a bevásárlókocsit, mindig megráz kicsit. A munkahelyemen ugyanez volt, amikor hozzáértem az ajtómon lévő névtáblához. Apró kisülést éreztem, később már kénytelen voltam a könyökömet használni az ajtónyitáshoz.

Az egész történetben a legfigyelemreméltóbb talán az a hatás volt, amit a hang Sally életére gyakorolt. Hihetetlen, de miután az orvos azt mondta neki, hogy újra kell tanulnia járni, és valószínűleg sosem tud majd futni, egy hónappal azután, hogy kiengedték a kórházból, lefutott egy tíz kilométeres versenytávot! Ez persze semmiség volt ahhoz képest, ami még várt rá. 1980-ban versenyidejével több rekordot is felállított hosszútávfutásban. A 100 mérföldes (160,9 km) távot 15 óra alatt teljesítette. Sally ezután ultratávfutó lett. Hat nap alatt 420 mérföldet (675,8 km) futott. A legnagyobb teljesítménye az volt, amikor pihenés és alvás nélkül alig nyolc nap alatt lefutotta a Sydney–Melbourne közti hihetetlen 625 mérföldes (1005,6 km) távot. A hatvanas éveit taposó Sally még ma is több mérföldet fut naponta. A közelmúltban például jótékony célból lefutott egy 40 mérföldes (64,4 km) „rövid távot”.

Amikor futok, ráhangolódom az átélt élményemre, ez mindenhova elkísér. Futok néhány mérföldet, és ha egyszer ráhangolódtam, a végtelenségig képes vagyok folytatni. A Sydney–Melbourne távot alvás nélkül tettem meg, futás közben ettem és ittam. Éjszaka volt a legnehezebb. Emlékszem, egyik este olyan hideg volt, hogy majdnem kihűltem. Fantasztikus csapat vigyázott rám az úton. Indulás előtt 57 kg-t nyomtam, célba éréskor a súlyom 38 kg volt. Ez mind folyadékveszteség volt. Tudtam, hogy képes vagyok rá. Soha nem kételkedem semmiben. A hang mindig velem van.

Azért szerettem volna elmesélni Sally történetét, mert úgy gondolom, remekül szemlélteti, miként változtathatja meg a

halálközeli élmény egy ember életét, és miként motiválhatja arra, hogy hihetetlen tetteket vigyen véghez.

Ahogy arra a jelen fejezet is rámutatott, a halálközeli élmény jóval több puszta hallucinációnál, és számos olyan maradandó utóhatása van, melyek pozitív és negatív irányba is befolyásolhatják az egyén életét.

A halálközeli élmények minden történelmi korban és kultúrában megtalálhatók, erről szól majd a következő fejezet.

3

Halálközeli élmények gyermekkorban

A gyermekkorban megjelenő halálközeli élmények különösen érdekesek, mivel nem gondolnánk, hogy ilyen fiatalon – ráadásul eszméletlen állapotban – az ember képes lenne olyan komplex élmények megélésére, melyek látszólag túlmutatnak értelmi képességein. A felnőttkori átélőkkel ellentétben a kulturális és szociális hatások gyermekkorban még kevésbé meghatározóak. A szakirodalomban fellelhető gyermekkori beszámolókat sok esetben már felnőttkorban rögzítették. A kutatások ugyanakkor kimutatták, hogy az élmények nem halványulnak el az idővel, és továbbra is tisztán és élénken élnek az átélők emlékeiben.

Dr. Melvin Morse kutatásában 121 intenzív osztályon kezelt gyermeket vizsgált. Az intenzív osztályos kezelés a gyermekek számára jelentős félelemmel és lelki megrázkódtatással járt együtt. 118-an egyáltalán nem emlékeztek a kórházban eltöltött időre, 3 gyermek élénk álmokról számolt be, halálközeli élményt azonban egyik esetben sem jelentettek. A továbbiakban Morse olyan gyermekekkel készített interjút, akiket tudatmódosító hatású gyógyszerrel kezeltek. A 37 gyermek közül egy sem tapasztalt halálközeli élményt. Egy későbbi vizsgálat keretében Morse 12 szívmegállást túlélt gyermekkel készített interjút, és azt találta, hogy csaknem mindegyikük volt legalább egy, a halálközeli élményhez köthető emléke.

Egyesesek szerint a halálközeli élmények a kulturális hatások és elvárások eredményei. Az átélők ugyanakkor gyakran éppen arról számolnak be, hogy az élmény mennyire különbözött saját kulturális hátterüktől és vallási meggyőződésüktől. Egyes gyerekek a halálközeli élmény hatására olyan spirituális felismerésekkel gazdagodnak, melyeket nem tudnak összeegyeztetni azzal a vallási szemlélettel, amelyben felnőttek. Az egyházi vezetők gyakran bomlasztónak találják ezeket a gyerekeket, mert ártatlanul bár, de olyan kérdéseket tesznek fel nekik, melyeket azok képtelen megválaszolni. Katie, Morse kutatásának egyik résztvevője, mormonként nevelkedett. Mikor nagyapja néhány évvel unokája

halálközeli élménye előtt meghalt, azt mondták neki, hogy a halál olyan, mint egy hajóút. Az élmény során azonban Katie semmi ilyesmit nem tapasztalt. John Lerma hospice-tanácsadó szintén beszámolt egy esetről, melyben egy muszlim kislány Allah helyett Jézust látta.

A gyermekkori halálközeli élmények tartalmukat tekintve hasonlóak a felnőttkoriakhoz, a felnőttek által tapasztalt élményelemek pedig a gyerekeknél is megjelennek, azzal a különbséggel, hogy a gyerekek élénkebb színekről számolnak be, elhunyt hozzátartozók helyett pedig néha élő családtagokkal találkoznak.

Az alábbi beszámolót e-mailben kaptam:

> *Azt hittem, hogy rajtam kívül nagyon keveseknek volt hasonló élményük. Mindez hatéves koromban történt, most hetven vagyok. Akkoriban Londonban éltem. Az egyik este legurultam az ágyamról, és ráestem egy kancsóra. A baleset eredményeként gerincvelő-gyulladást kaptam. Késő éjszaka volt, amikor bevittek a kórházba. Addigra már kómába estem, az idegsejtjeim viszont még sértetlenek voltak. Jeges fürdőbe tettek, hogy megállítsák a szívem felé tartó mérgezést. Ez szívleállást okozott.*
>
> *Kilebegtem a testemből, és lenéztem magamra. Ezután egy alagútba kerültem, aminek a végén színes fényeket láttam. Mikor kicsi voltam, még nem voltak különleges fényeffektusokat produkáló berendezések, úgyhogy évekig próbáltam elmagyarázni az édesanyámnak, milyenek is voltak azok a színek. Azóta sem láttam hasonlót. Szóval az alagútban voltam, és már majdnem elértem a végét, ahol azok a csodás színek fénylettek, mikor meghallottam az édesanyám hangját, engem szólongatott. Vonakodva ugyan, de megfordultam, és elindultam visszafelé. Végül egy világos teremben, fehér ágyban tértem magamhoz.*

A fenti élmény szerkezetét tekintve nem különbözik a felnőttek élményétől, ábrázolásában és értelmezésében ugyanakkor kevésbé befolyásolják a kulturális és szociális elvárások. A gyerekek többnyire erőteljes érzésekről és felismerésekről számolnak be, gyakran tapasztalnak valamiféle jelenlétet, egy szerető, védelmező

és mindentudó sötétséget, mely mély benyomást tesz rájuk. Ők is beszámolnak elhunyt családtagokról és barátokról, állatokról és házi kedvencekről, vallási alakokról vagy istenről – akit jellemzően férfialakban látnak –, időnként pedig még élő személyekkel is találkoznak. A gyerekeket gyakran választás elé állítják, ahol eldönthetik, hogy valóban szeretnének-e visszatérni az életbe. A legtöbben, ahogy azt az alábbi példa is mutatja, azért választják ezt az utat, hogy ne okozzanak fájdalmat a szüleiknek.

> *A tizedik születésnapomat a kórházban töltöttem; azt hiszem, hepatitisszel kezeltek. Néhány hónapja már betegeskedtem, mikor magas lázam és sárga színem miatt sürgősen kórházba szállítottak. Homályosan emlékszem rá, hogy egy szirénázó mentőben fekszem. Minden más, ami ez után történt, nem lehetett más, csak álom.*
>
> *A nappalinkban voltam, a mennyezet magasságában lebegtem. Egy kórházi ágyat láttam, azon pedig egy apró, fehér koporsót. Más bútor nem volt a szobában. A függönyök be voltak húzva. Az édesanyámat láttam, feketében volt, arcát fátyol takarta, zokogott, közben egy cigarettát szívott. Tisztán emlékszem rá, hogy arra gondoltam, nem kéne dohányoznia, az nem tesz jót neki. Hirtelen fény támadt mögöttem, és egy hang azt mondta, hogy mindez megtörténhet, csupán rajtam áll, hogy szeretnék-e visszatérni. Úgy döntöttem, hogy igen. Amikor magamhoz tértem, egy nővér ült az ágyam szélén. Szemlátomást nagyon örült neki, hogy felébredtem, még ha össze is hánytam az ágyat. Végtelenül békésnek éreztem mindent.*
>
> *Bár boldog házasságban élek két fiúgyermek édesanyjaként, azóta sem éreztem ahhoz foghatót. Nem félek a haláltól, csak attól, hogy esetleg túl korán megyek el, és magára hagyom a férjemet és a két fiamat.*
>
> *Mindez 1967-ben történt, és amennyire csak emlékszem, nem tudtam róla, hogy a gyerekeket fehér koporsóban temetik el, vagy hogy édesanyám családja a szokáshoz illően a gyász idejére behúzza majd a függönyöket. Tudomásomra jutott az is, hogy az orvos arra utasította a*

személyzetet, hogy abban az esetben, ha a lázam néhány órán belül nem csillapodik, rögtön hívják a szüleimet, mert nem élem túl az éjszakát.

A kezdeti vizsgálatok arra utaltak, hogy a gyermekkori halálközeli élményekből hiányzik az életút áttekintése. Később azonban több ilyen esetet is találtak. Egyes megfigyelések szerint minél idősebb a gyermek az élmény idején, annál részletesebb az életút áttekintése is. A következőkben egy cardiffi lakos, a 33 éves Natasha beszámolóját olvashatjuk, melyben az életút áttekintése és az életcél is megjelenik:

Úgy nyolc-vagy kilencéves lehettem, amikor egyszer szamárköhögésem volt. Az állapotom tú fertőző volt ahhoz, hogy kórházba szállítsanak, így az orvos mindig házhoz jött. Az egyik este aztán elértem a mélypontot. Erősen köhögtem, és nagyon gyenge voltam. Amikor az orvos megérkezett és megvizsgált, azt mondta a szüleimnek, hogy többet már nem tehet értem, és attól tart, nem élem túl az éjszakát.

A szüleim befektettek az ágyukba (volt egy emeletes ágyam, de az túl magas volt), ők pedig a vendégszobában aludtak. Az éjszaka közepén aztán „felébredtem”, ragyogó fényt láttam az ajtó résein át beszűrődni, és hallottam, hogy valaki a nevemen szólít. Születésemnél fogva hallássérült vagyok, hallókészülék nélkül semmit sem hallok. Felkeltem hát az ágyból, hogy megnézzem, mi lehet az a titokzatos fény. Mikor megfordultam, láttam, hogy a testem ott maradt mozdulatlanul fekve az ágyban. A hang eközben egyre csak hívogatott, a fény is úgy ragyogott, kinyitottam a hálószoba ajtaját, és elöntött az a tiszta, fehér fény, majd elindultam a hang irányába. Körülöttem nem volt más, csak tiszta fény.

Aztán egy szobában találtam magam, ahol lepergett előttem életem filmje. Valamiféle jelenlétet éreztem a hátam mögött, amely a vállamra tette a kezét és figyelmeztetett, hogy ne forduljak meg, mert a fénye megvakítana. Azt mondta, hogy fontos vagyok, és vissza kell térnem az életbe, hogy elvégezzem a nekem szánt feladatot. Ekkor

ismét fényesség támadt, visszasétáltam az ágyamhoz, ahol a testem feküdt, és egyszerűen visszamásztam bele.

Nem emlékszem sem az ébredésemre, sem a gyógyulásomra, de aznap már egyértelműen jobban éreztem magam. Még mindig gyenge voltam, és kissé köhögtem is, de többé-kevésbé meggyógyultam. Hosszú évekig senkinek sem meséltem erről. Attól féltem, hogy hazugnak vagy őrültnek hinnének. Az élmény idején nem voltam vallásos, bár azt továbbra sem tudtam, hogy létezik-e Isten vagy sem. Ma nem hiszek benne, bár úgy gondolom, hogy ha valaki mégis a létezését kutatná, ennél világosabb jelet nem is kaphatna!

Az élmény megváltoztatta az életemet, hatalmas erőt és hitet öntött belém. Jól tudom, hogy okkal vagyok e földön. Mindig is éreztem, hogy valamiért fontos vagyok, különleges. Ennek tudatában meglehetősen nehéz gyerekkorom volt, különösen tinédzserként. Mivel születésemtől fogva hallássérült vagyok, sok mindennel kellett megküzdenem. Még nem tudom, mit is kéne tennem, arról viszont gondoskodom, hogy amennyire csak lehet, teljes életet éljek, és ezáltal annyit adjak vissza, amennyit csak tudok.

A legjelentősebb különbség a felnőtt és gyermekkori halálközeli élmények között az élményekre adott reakciókban mutatkozik meg. A gyerekeknek nincs okuk rá, hogy kétségbe vonják az élményt – számukra természetesnek tűnik. Sokkal elfogadóbban viszonyulnak hozzá, és gyakran említést sem tesznek róla, mert azt hiszik, hogy mindenkivel megesik. Egy elvonulást követően, melyen huszonöt halálközeli élményt átélt személy vett részt, arra a következtetésre jutottak, hogy a gyermekek, serdülők és felnőttek szükségletei jelentősen különböznek egymástól. Az eredményeket publikáló szerző ugyanakkor nem fejtette ki, hogy pontosan miben is áll ez a különbség.

Az átélők még akkor is tisztán fel tudták idézni az élményt, ha az csecsemőkorban jelentkezett, jóllehet az elbeszélés megmaradt gyermeki szinten. A szakirodalom is beszámol hasonló esetekről – egy kisgyermek például, aki hathónapos korában halálközeli élményt

élt át, szorongással reagált, mikor testvéreivel együtt keresztülmászott egy játékalagúton. Három évvel később, amikor elmagyarázták neki, hogy a nagyanyja haldoklik, a gyermek megkérdezte, hogy akkor neki is át kell-e majd kelnie az alagúton, hogy találkozhasson Istennel.

Azok, akik gyermekként már átéltek ilyen élményt, felnőtt korukban nagyobb eséllyel élnek át újabbat. Minden egyes élmény egyedi és megismételhetetlen. Gyakran előfordul, hogy a későbbi élmény eloszlatja az előző okozta zűrzavart. A kutatók különböző összefüggéseket találtak a halálközeli élmény és az azt kiváltó helyzet között. Morse betegeit az intenzív osztályon kezelték, mindannyian szívmegálláson estek át. Az alábbiakban egy olyan férfi beszámolóját olvashatjuk, aki gyermekkorában szívleállás kapcsán halálközeli élményt élt át:

> *Két dolgot szeretnék elmesélni, ami talán érdekelheti Önt. Tizenegy éves voltam, mikor ez történt. Egy londoni kórházban feküdtem, szemtengelyferdülésem volt, azt próbálták meg helyrehozni. A műtét jól alakult, váratlanul azonban, látszólag minden ok nélkül, leállt a szívem. Kiszállva a testemből fellebegtem a műtő egyik sarkába, és onnan néztem, ahogy a személyzet az életemért küzdött. Egy fém vesetál leeset a földre, mire az egyik sebész félrerúgta. A tál végigpattogott a termen, és eltalálta az egyik nővér bokáját. Az altatóorvos beadott néhány injekciót, kiütött párszor a defibrillátorral, végül azt mondta.: „Megvan.” Ekkor minden elsötétült, és a következő pillanatban a kórteremben tértem magamhoz. Szúrásnyomokat találtam a karomon, a mellkasom pedig erősen sajgott. A másnap reggeli viziten az egyik orvos így szólt hozzám: „Kicsit megdolgoztattál minket tegnap, hogy érzed magad?” Mire én azt válaszoltam, hogy fáj a szemem és a mellkasom. Azt mondta, hogy ez ilyenkor normális, és néhány napon belül elmúlik majd. Kérdezte, hogy van-e bármilyen kérdésem, mire én megkérdeztem, hogy van a nővér, akinek tegnap eltalálta a bokáját, mikor belerúgott a vesetálba. Megkérdezte, honnan tudok én erről, mire elmondtam neki, hogy a műtő sarkában lebegve láttam az*

egész jelenetet. Ekkor odafordult a személyzet többi tagjához, és annyit mondott: „Érdekes”, majd folytatta a vizitet. A személyzet sosem említette az esetet, mikor rákérdeztem, azt mondták, hogy csak álmodtam, és hogy az érzéstelenítő néha fura dolgokat művel.

A másik eset a négyéves kisfiammal esett meg. Akkoriban a seregben szolgáltam, és egy berlini katonai kórházban voltam szolgálatban. A kisfiam napokon át sugárban hányt, a báriumos beöntés arra utalt, hogy valamiféle bélelzáródása lehet. Rögtön vitték is a műtőbe. Mivel kis kórházról volt szó, ez a patológiai labort jelentette! Épp visszatértem volna a munkámhoz, mikor megszólalt a hangosbemondó, szívmegállást jelentve a műtőben. Szokásomhoz híven felkaptam két tasak 0 negatívot a vérbankban, és már rohantam is a műtőbe. Az ajtónál egy technikus fogadott, elvette tőlem a vért, és rám csukta az ajtót. Akkor döbbentem csak rá, hogy a fiam még mindig a műtőben van. Nem tudtam, mihez kezdjek, leültem a földre ott, a műtő előtt. Úgy 40 perccel később aztán megjelent a sebész, odajött hozzám, és azt mondta: „Hajszálon múlott, de most már rendben lesz. A felső kórteremben meglátogathatja őt.” A kisfiam végül teljesen felépült.

Néhány hónappal később eltávozást kaptam, így pár napra kiszabadulhattam a kórházból. Megkérdeztem a srácokat, mihez lenne kedvük, mire a fiam azt felelte, hogy menjünk el újra a parkba.. Megkérdeztük, hogy melyik parkba, hiszen az eltávozást megelőzően nem volt még alkalmunk elmenni sehova. „Abba,, amelyik az alagúton túl van.”Megkérdeztük, melyik alagúton túl. „Azon, amelyiken keresztülmentem, mikor még a kórházban voltam. Volt ott egy park sok gyerekkel, hintával meg minden mással, és az egészet egy fehér kerítés fogta körül. Megpróbáltam átmászni a kerítésen, de az a bácsi megállított, és azt mondta,, hogy még nem mehetek be, és visszaküldött az alagúton keresztül, és akkor egyszer csak megint a kórházban voltam.”

> *Később újra szóba hoztam ezt az élményt, de a fiam már nem emlékezett rá. Mivel akkoriban csak négyéves volt, őszintén kétlem, hogy csak kitalálta volna a dolgot.*

Egy kutató azt találta, hogy a halálközeli élmények leggyakoribb kiváltója a vízben történő fuldoklás, melyet a száraz fuldoklás, a sebészeti beavatkozás, a mandulaműtét és a gyermekkori abúzus követ. Érdekes módon sok olyan gyermekkori beszámolót is kaptam, ahol az élmény a mandulaműtéthez hasonlóan a fogorvosnál, az altatás alatt jelentkezett. Más kutatások szerint a gyermekkori halálközeli élmények leggyakoribb kiváltója valamilyen betegség, úgymint tüdőgyulladás, asztma és szívizombetegség, melyet a fuldoklás, az erőszakos bánásmód, illetve a gyermekkori abúzus követnek. Az alábbiakban olyan gyermekkori beszámolókat olvashatunk, melyek hasonló körülmények között jelentkeztek.

Egy 2006-os újságcikkre válaszolva Steve Rushton a következőket írja:

> *1967 októberében történt, egy vasárnap délután. Kilencéves voltam, néhány barátommal együtt elmentünk horgászni a közeli csatornához. A víz fölé hajolva egy hálóval megpróbáltam elkapni egy termetes csigát. Hirtelen elvesztettem az egyensúlyomat, és beleestem a vízbe, ami úgy négy méter mély lehetett. Akkoriban még nem tudtam úszni (a baleset után viszont rögtön megtanultam). Ösztönösen csapkodni kezdtem a karjaimmal, de csak még jobban eltávolodtam a parttól.*
>
> *Miután először alámerültem, még sikerült visszaevickélnem a felszínre, teljesen elöntött a pánik. Másodszor is alámerültem, még ekkor is sikerült visszajönnöm, az erőm azonban rohamosan fogyott, és csakhamar teljesen kimerültem. Elkezdtem nyelni a zavaros vizet. Harmadszor és egyben utoljára buktam alá, ennyi volt; hirtelen minden elsötétült, és rádöbbentem, hogy fuldoklom. Egy ponton túl aztán a pánik enyhülni kezdett, és különös békeérzet vette át a helyét. Nyugodt voltam.*
>
> *Ekkor szippantott magába a fehér alagút. Ragyogó fényárban úszott minden. Ahogy egyre beljebb jutottam, elérkeztem két boltíves fakapuhoz, amilyenek a*

templomoknál is vannak. A bejárat mellett bal kéz felől egy alakot láttam barna szerzetesi csuhában. Ekkor hallottam meg az emlékezetes szavakat: „Térj vissza, nem jött még el a te időd.” A hang egy nőé volt, az arcát azonban nem láttam. Nagyon megnyugtató hang volt. A következő pillanatban a csatorna partján fekve tértem magamhoz. A férfi, aki megmentette az életemet, a közeli gyárban dolgozott, nyolc hét óta aznap volt először vasárnapi műszakban. Mekkora az esélye ennek?

Tudomásom szerint, úgy hat percig lehettem a víz alatt. A férfi azt mondta, mire sikerült kihúznia a partra, már halottnak hitt. Semmilyen életjelet nem mutattam, a bőröm is egészen sápadt volt. Azonnal kórházba szállítottak, ahol kimosták a gyomromból az iszapot és azt a pár ebihalat. Ezután még egy hétig bent tartottak. Mást nem tapasztaltam, leszámítva, hogy azóta is egyre csak azon töröm a fejem, milyen okból küldhetett vissza a barnaruhás hölgy. Őszintén úgy gondolom, hogy néhány percre akkor meghaltam, majd visszatértem. Ez az élmény mindaddig velem lesz, amíg tényleg fel nem dobom a talpam. Akkor talán megláthatom majd a nő arcát is. Onnan már nem lesz visszatérés. Akkoriban semmit sem tudtam a halálközeli élményekről. Azóta rengeteget olvastam a témában, és mindez csak még inkább megerősített abban, amit láttam. Még ma is kiráz tőle a hideg, ha eszembe jut. Egy pillanatig sem hiszem el az úgynevezett tudósok cinikus magyarázatait. Én jártam ott. Sokszor eltűnődöm azon, miért kaptam egy második esélyt. Kérem, higgyen nekem, tényleg létezik egy másik hely odaát!

Egy hölgy, válaszul az egyik újságcikkemre, a következőket írta:

Nagy érdeklődéssel olvastam a halálközeli élményekről írt újságcikkét. Az én történetemet senki sem veszi komolyan, mert 1948-ban, mikor mindez történt, alig múltam hatéves. Az élmény ma is éppoly élénken él bennem, mint akkor. Súlyos tüdőgyulladással küszködtem, úgy tűnik, van egy kritikus pont, melyen vagy átlendül az ember, vagy meghal. Emlékszem, az ágyban feküdtem, mellettem volt az

édesanyám. Hirtelen felnéztem, és megláttam valamit az ablakpárkányon, ami leginkább egy modern Barbie-babára emlékeztetett, hívogatóan integetett felém. Követtem őt egy csodálatos, tündöklő alagútba, melynek végén napfényt vagy valami világosságot láttam.

Hirtelen az édesanyám hangját hallottam, arra kért, ne menjek tovább, így hát visszafordultam, és szerencsésen felgyógyultam. Ez az élmény megnyugvással töltött el, mikor a közelmúltban váratlanul elveszítettem az édesanyámat. Remélem, neki is hasonló élményekben volt része. Ha ez a halál, akkor biztosan mondhatom, hogy nem félek tőle. Remélem, érdekesnek találja majd a történetemet.

Egy további példa:

Hatvanhat éves nő vagyok, tizennégy éves koromban volt egy halálközeli élményem. Az egész azzal kezdődött, hogy megfáztam. A megfázás egy éjszaka alatt tüdőgyulladásba fordult, és elvesztettem az eszméletemet. Mire bekerültem kórházba, már életveszélyes állapotban voltam. Egy magas lépcsősort láttam, a tetején ragyogó fénnyel. Elindultam felfelé, csak másztam és másztam, egészen elfáradtam. Mikor végre felértem, egy kapuba ütköztem. A kezem már a kilincsen volt. Ekkor felnéztem, és egy férfit láttam, tudtam, hogy Péter az. Így szólt hozzám: „Nem jött még el a te időd – térj hát vissza!”

Ezt követően lassan elkezdtem jobban lenni, de hosszú időnek kellett még eltelnie, hogy magamhoz térjek, és teljesen felgyógyuljak. Öt hónapot töltöttem a kórházban, és további egy hónapig lábadoztam. Mások szerint csak álmodtam a dolgot, de én tudom, hogy amit átéltem, valóság volt. A fény mindaddig ott ragyogott, míg vissza nem küldtek. Mindig is hívő voltam, gyerekként vasárnapi iskolába is jártam (metodista gyülekezetbe). Miután férjhez mentem, áttértem, mert a férjem rendszeres templomba járó volt.

A következő beszámoló is válaszként érkezett az egyik újságcikkemre:

1957-ben, mikor tízéves voltam, penicillint kaptam, ami allergiás reakciót váltott ki. Az orvosok néhány órát jósoltak csupán, és biztosak voltak benne, hogy nem élem meg a másnap reggelt. A szüleimnek azt tanácsolták, menjenek haza, és aludjanak kicsit. Tisztán emlékszem mindenre, egészen addig a pontig, míg az apám felkapott az ágyból, és a mentőautóhoz sietett velem, amely aztán elszállított a kórházba. Alig láttam a fájdalomtól, ahogy a hátamat borító hólyagok az apám keze alatt egymás után kifakadtak. Pillanatokra magamhoz tértem, emlékszem, hogy betoltak egy kórterembe, és felfektettek egy ágyra, aztán minden elsötétült. Teljesen kába voltam, orvosok és nővérek sürgölődött körülöttem, megpróbáltak valamit betenni a számba (egy vékony csövet akartak bekötni, hogy könnyebben kapjak levegőt, mivel a torkom és a légcsövem is teljesen felhólyagosodott és megdagadt). Arra azonban, ami ezután történt, tisztán emlékszem, később sokszor le is rajzoltam, hogy elmagyarázzam az édesanyámnak, mi is történt velem pontosan.

Nem sokkal a bekerülésem után, miközben az orvosok és nővérek vizsgálgattak, minden elsötétült, és hirtelen egy hatalmas égbenyúló lépcsősor lábánál találtam magam. A lépcső úgy 3 méter széles lehetett, meglehetősen meredek volt, és látszólag a végtelenbe nyúlt – gyerekként legalábbis úgy tűnt. A lépcsőfokok erősen fénylettek vagy fehéren világítottak, mindkét oldalon, minden egyes fokon emberek álltak és mosolyogtak. Voltak ott idősek és fiatalok, mindenféle korban és öltözetben. Egyiküket sem ismertem. Felém nyújtották a kezüket, és némán intve arra biztattak, induljak el felfelé, amit én meg is tettem. Nehezen ment a dolog, mert a fokok túl magasan voltak ahhoz, hogy egy gyerek lépésben tudjon haladni.

Az egész lépcsőt mintha megvilágították volna valahonnan, minél magasabbra emeltem a tekintetem, a fény annál erősebb lett. A lépcső tetejére pillantva a fény szinte elvakított. Már egész magasan jártam, az emberek pedig egyre csak biztattak, hogy menjek tovább. Az út

kétharmadánál járhattam, mikor egy magas, vékony férfialak tűnt fel a lépcső tetején. Hosszú, fehér kabátot vagy köpenyt viselt, a kezét felém nyújtotta, miközben hívogatóan mosolygott. Alig láttam valamit a fénytől, amely mindent bevilágított. Tovább akartam menni, de túlságosan kimerültem, leültem egy kicsit a lépcsőre, mielőtt folytattam volna az utamat. Hirtelen minden elsötétült, „foglyul ejtett" a kóma, sem beszélni, sem mozdulni nem tudtam. Fogalmam sincs, meddig tarthatott a dolog, édesanyám később azt mondta, hogy az orvosok alig egy órát jósoltak nekem, és őszintén meglepődtek, mikor látták, hogy pár órával később még mindig éltem. Biztosak voltak benne, hogy a hajnalt már nem élem meg, de megint csak elcsodálkoztak, mikor az állapotom lassan javulni kezdett, noha még továbbra is kómában voltam.

Még egy eset, melyet levélben mesélt el nekem egy átélő:

Nagyon érdekesnek találtam a cikkét, mert úgy hiszem, mikor ötéves voltam, magam is átéltem egy hasonló élményt! Mindez 51 évvel ezelőtt történt. A történetet az édesanyám mondta el, aki megdöbbenve hallgatta, amit gyerekként elmeséltem neki. Az állapotom, mint megtudtam, igen súlyos volt, elkaptam a skarlátot. Sokáig eszméletlen állapotban voltam. Miután magamhoz tértem, elmeséltem az édesanyámnak, hogy egy gyönyörű nőt láttam hosszú, fehér ruhában, aki egy ragyogó fény előtt lebegett. A nő hívogatóan integetett felém, kész voltam követni őt, amikor a nagyapám (aki a betegségem idején halt meg, a szüleim azonban nem mondták el nekem, mert ahhoz túl beteg voltam) határozottan arra utasított, hogy forduljak vissza. Nem láttam őt, a fény mögött állhatott, csak a hangját hallottam. Nagyon szigorúnak tűnt (ami igazán nem vallott rá), így hát úgy tettem, ahogy kérte, és nem mentem tovább. Édesanyámat igencsak felzaklatta ez a történet, hiszen éppen akkor vesztette el az édesapját, és ehhez jött még az én betegségem is.

A következő beszámolót egy Fülöp-szigeteki nővér küldte. Úgy tíz évvel ezelőtt egyszer már elmesélte nekem az élményét, annak

részleteit és utóhatásait azonban csak nemrég osztotta meg velem. Az élményt kilencéves korában élte át, amikor biciklizés közben elütötte őt egy autó.

> *A kocsi hátulról érkezett, elkapta a hátsó kereket, mire hátrabukfencezve nekicsapódtam a szélvédőnek, ami ripityára tört a fejem alatt. Csillagok helyett mindenütt fényeket láttam… apró kis fényeket. Néha feltűnt egy-két ember is, de nem tudtam eldönteni, hogy valóban ott voltak-e. Hallottam, hogy valakik beszélgetnek, arra már nem emlékszem, kik lehettek, de az biztos, hogy engem szólítottak. Nem éreztem fájdalmat, minden olyan légies volt. Könnyedséget éreztem… szabadságot, nem gondolkoztam azon, mi vár rám. Aztán eszembe jutott, hogy talán haldoklom. Mintha „felébredtem" volna, körülöttem mindent fény borított. A távolban egy ragyogó fényt láttam. Megpróbáltam közelebb menni, de mintha a fény is távolabb került volna. Egy hosszú-hosszú lépcsősor tetején ragyogott. Az út mérhetetlenül hosszúnak tűnt, fáradt voltam, de el akartam érni a fényt. Mintha árnyak mozogtak volna odafent, közelebb akartam kerülni hozzájuk. Körülöttem minden sötét volt, mintha egy koromfekete, a sötétebbnél is sötétebb barlangban lettem volna… csak ki akartam jutni a fénybe… világosságra vágytam. Megijedtem, hogy talán sosem érek fel oda. Rohantam, követtem a fényt, csak arra tudtam gondolni, hogy nem akarok egyedül maradni. Kimondhatatlanul féltem, nem akartam mást, csak hogy végre kiérjek a fényre. (Feláll a szőr a hátamon, ahogy ezeket a sorokat írom – már a puszta gondolatától is libabőrös leszek). Újra nekivágtam a lépcsőnek – a fokok talán kicsik voltak, de megszámlálhatatlanul sok volt belőlük. Fáradt voltam, de el kellett érnem a fényt. Már majdnem sikerült, mikor valaki váratlanul megszólított. Azt hittem, hogy a hang a fényből érkezik, már épp beléptem volna.*
>
> *Az apám később azt mondta, hogy meghaltam, mert a baleseti és sürgősségi osztályon minden vészjelző megszólalt. Leállt a légzésem és a szívem is.*

A kórházban tértem magamhoz, és csak arra emlékszem, hogy nagyon szomjas voltam, de volt valami a számban. Ott volt az apám, és vele együtt sokan mások is. A fejemben lévő varratokból vér szivárgott, a mellkasomon pedig mindenféle tappancsok voltak. Nem tudtam mozogni. Egyedül az édesapámat láttam tisztán; a többiek mind felismerhetetlenek voltak. Az édesapám sírni kezdett, azt hitte, sosem térek már magamhoz. A fejsérülésem miatt még két napig megfigyelés alatt tartottak, aztán hazaengedtek.

A következő részletet korábban nem említette. Kezdetben vonakodott megosztani élményének ezt a részét, mert nem értette, miről szól, így megmagyarázni sem tudta. Senkinek sem beszélt róla, mert attól félt, hogy a végén még őrültnek néznék.

Miután hazaengedtek, elkezdtem álmodni egy idős nőről, aki fel-alá sétál az utcán egy hatalmas szatyorral a kezében, ami, valamilyen különös oknál fogva, rendkívül izgatja a fantáziámat. Tudni akarom, mi van a szatyorban. A nőnek fehér kontyba fogott haja van, és fehér ruhát viselt. Mintha egy függönyön résein át próbálnám őt meglesni. Félek tőle, ezért épp hogy rápillantok, mire ő rögtön hátrafordul, mintha meglátott volna. Aztán nyomtalanul eltűnik. Minden alkalommal, mikor vele álmodom, a következő nap meghal egy ismerősöm. A balesettel kezdődött, és azóta is tart.

Nem sokkal a balesetem után például többen is meghaltak ugyanabból a családból, és a nő mindegyik haláleset előtt megjelent álmomban. Mindannyian a család barátai voltak, így édesanyámnak is elmondtam a dolgot. De minden csak rosszabb lett, mikor elmentünk meglátogatni a gyászoló családtagokat. A jelenlévők között „másokat” is láttam a szobában (akiket rajtam kívül senki más nem látott), azt nem tudom, hogy ezek az emberek éltek-e, vagy már halottak voltak. Csak álltak ott és figyeltek, elvegyülve a többiek között. Néztek rám és mosolyogtak, de az egész valahogy üres volt. Mintha csak megfigyelők vagy szellemek lettek volna – akik csak úgy

figyelnek téged. Tudták, hogy látom őket, de csak figyeltek tovább. Talán angyalok voltak. Fiatal voltam, nem értettem, mi történik, megijesztett az élmény. Ma is látom ezeket a figyelőket, de igyekszem őket kizárni a tudatomból, ami azt illeti, már attól is megfájdul a fejem, hogy most beszélek róluk. Minden egyes alkalommal, amikor kizárom őket, megfájdul a fejem. Ezért jöttem el Walesbe, hogy magam mögött hagyjam mindezt, és így találkoztam Önnel is!

Felismerem, mikor haldoklik egy beteg. Amikor belépek a terembe, a testem elnehezül. Érzem a szenvedését, és amikor már túl sokat szenvedett, szólok az orvosnak, hogy talán eljött az ideje, hogy értesítse a családot.

Elektromos érzékenységet is gyakran tapasztalok. Amikor dolgozom, az elektromos vérnyomásmérő csak úgy, magától bekapcsol, még akkor is, ha éppen nincs a betegre kötve. Ugyanez a helyzet az üres ágyak mellett álló lélegeztetőgéppel. A rádió szintén elnémul, az izzók pedig felrobbannak – csak felkattintom a kapcsolót, és máris robban. Az intravénás gyógyszeradagolók gond nélkül működnek egész nap, de amint megjelenek, hirtelen bekattannak, a számítógépek pedig ki-be kapcsolnak a közelemben. Nemrég a műszakomban történt egy haláleset, és az összes izzó és a teljes elektromos hálózat elszállt – a tartalékgenerátor persze rögtön bekapcsolt. Mikor a műszakiak megérkeztek, hirtelen minden helyreállt, nem is tudták megmondani, mi okozhatta a hibát. Én persze tudtam, hogy a betegem tette, aki épp akkor ment el, előre láttam a halálát.

A halálközeli élményem 31 évvel ezelőtt történt, még mindig tisztán emlékszem, bár igyekszem nem gondolni rá. Legalább addig, míg itt vagyok Walesben, szeretném elfelejteni. Azért jöttem ide, hogy magam mögött hagyjam az élményt és annak minden utóhatását. De akkor találkoztam Önnel, és meghallgattam a kutatásáról szóló előadását, ami mindent újra eszembe juttatott. Nem menekülhetek előle!

Olyan élménybeszámolókat is kaptam, melyek váratlan, vagy traumatikus körülmények között jelentkeztek. Christine Stewart néhány évvel ezelőtt a következő beszámolót küldte:

Tizenegy éves voltam, mikor megtörtént. Ma már nagymama vagyok, ötvenkét éves, de az élmény, amit egykoron átéltem, még mindig velem van. Ez volt a legmélyebb dolog, ami valaha is történt velem, a hatását még ma is érzem. Nem félek a haláltól, és nem szánom a holtakat, sem a haldoklókat, mert tudom, hogy ők már a létezés egy másik dimenziójában vannak.

A történetem röviden.

Én is olyan voltam, mint a legtöbb tizenegy éves. Éppen hazafelé tartottam az iskolából, amikor – anélkül, hogy körülnéztem volna – leléptem a járdáról, egyenesen egy autó elé, mely azonnal elsodort. Átrepültem az utca túloldalára, mindeközben azon gondolkoztam, mennyire fog fájni, ha egyszer majd földet érek. Hangos „puffanás” és egy villanás kíséretében szédületes sebességgel kiszálltam a testemből. Nem éreztem fájdalmat, egyre feljebb és feljebb emelkedtem, fokzatosan minden elsötétedett körülöttem, de még mindig gyorsan haladtam. Végtelen szeretetet éreztem, mintha maga az univerzum ölelt volna a keblére. Elérkeztem valamiféle válaszfalhoz, ami leginkább egy sövényre emlékeztetett. Hatalmas virágok nyíltak rajta, nagyobbak, mint a fejem! A sövényen túl embereket láttam, akik engem bámultak, és mindannyian nagyon érdeklődőnek tűntek. Aztán ott volt az a nő, a „ragyogó hölgy”. Olyan gyönyörű volt. Rögtön tudtam, hogy több száz éves, mégsem tűnt többnek harmincnál. Boldoggá tett, hogy ott lehettem, elmerülve a szeretet és béke csodálatos érzésében. „Vissza kell térned” – mondta a hölgy, miközben a szája végig mozdulatlan maradt. Tiltakozni kezdtem, ekkor hirtelen elöntött a fájdalom, és ott találtam magam az utcakövön fekve a mentősök és bámészkodók gyűrűjében. Mikor másoknak is elmeséltem a dolgot, furcsán néztek rám, és rájöttem, hogy jobb, ha inkább titokban tartom. Az biztos, hogy sosem fogom elfelejteni. Ahogy idősebb

lettem, lassan rájöttem, hogy rajtam kívül másoknak is vannak hasonló élményei. Ez a tapasztalat életem legsötétebb periódusain is átsegített. A halál nem a vég!

A GYERMEKKORI HALÁLKÖZELI ÉLMÉNYEK UTÓHATÁSAI

Sok gyermek számára zavaró volt, hogy miután megtapasztalta a feltétel nélküli egyetemes szeretetet, vissza kellett térnie az életbe. Sokan visszavágytak arra a helyre, ahol jártak, volt, aki még öngyilkosságot is megkísérelt. Az öngyilkosság ebben az esetben nem az önártás eszköze, hanem egy olyan út, melyen keresztül az egyén visszatérhet a korábban megtapasztalt szeretetteli helyre. Atwater kutatásai azt mutatták, hogy a vizsgálati személyeknek több mint a fele súlyos depresszióban szenvedett, 21 százalékuk pedig még öngyilkosságot is megkísérelt, míg a felnőtt átélőknek csupán 4 százaléka jut el erre a szintre. Atwater kutatásai szerint az átélők egyharmada rendszeresen fogyasztott alkoholt is. A Dr. Melvin Morse által megvizsgált 30 gyermek közül ugyanakkor egyik sem folyamodott alkoholhoz vagy droghoz. Mindez talán azzal magyarázható, hogy Morse az élményt követően végig figyelemmel kísérte az átélő gyerekek életútját. Azzal, hogy ő is elismerte, és megerősítette az élményeket, megkönnyíthette számukra, hogy megértsék, és megfelelően integrálják a saját életükbe. A gyermekkori halálközeli élmény integrációja rendkívül fontos lépés, melyet komolyan kell vennünk. Sajnos a gyerekek ilyen esetben sokkal ritkábban kapnak szakszerű segítséget.

Egyesek elbátortalanodnak, és magukba fojtják az élményt, mások összeférhetetlenné vagy épp visszahúzódóvá válnak. Olyanok is vannak, akik meditálni kezdenek. Az élmény hatására rendszerint megnövekedik a hajlandóság a tanulásra és az ismeretszerzésre, a halál közeléből visszatért gyerekek gyakran kimagasló iskolai teljesítményről és kreativitásról tesznek tanúbizonyságot. Nem ritkán az intelligencia és más készségek terén is felülmúlják osztálytársaikat. Sok halálközeli élményt átélő gyermek nagy jártasságot mutat a számítástechnikában, gyakran válnak feltalálókká, fizikusokká, kimagasló bölcsészekké. Azok, akik serdülőként élnek át ilyen élményt, nagyobb arányban választják a segítő szakmákat, és válnak tanácsadókká, gyógyítókká vagy éppen lelkészekké.

Atwater kutatási eredményei szerint a gyermekkori átélők felnőttként nagyobb arányban alakítanak ki tartós párkapcsolatokat, szemben a felnőtt átélőkkel, akikre inkább a magas válási arány jellemző. Az elektromos érzékenység a felnőtteknél gyakoribb. Az élmény a gyermek-szülő kapcsolatot is megnehezítheti. Nadia például arról a gyönyörű nőről kérdezgette nagyanyját, akivel az élménye során találkozott. A nagymama ráparancsolt, hogy ne kérdezzen ilyen badarságokat, és onnantól kezdve meg volt róla győződve, hogy a kislányt megszállta valami, és erre minduntalan emlékeztette is unokáját.

Egyes kutatások azt mutatták, hogy a gyermekkori átélők felnőttként az anyagi javak helyett inkább a stabilitást részesítették előnyben: a felmérések adatai szerint 80 százalékuk elégedett volt a munkájával, 68 százalékuk pedig saját otthonnal is rendelkezett.

A gyermekkori átélők jelentős hányada azt állítja, hogy kitűnő egészségét a spirituális életszemléletének és az ahhoz kapcsolódó terápiáknak köszönheti. Érdekes módon a gyógyszerekkel szembeni tolerancia a korral együtt csökkenni látszik. Az egészségügyi vonatkozások között megemlíthetjük még az alacsonyabb vérnyomást, valamint a fényre és a hangokra való érzékenységet.

Martine Alexis Swanseaből a következőket írja saját gyermekkori élményéről:

Kérem, nézze el, hogy ilyen hosszúra sikeredett a levelem, de csak így tudtam szavakba önteni a történetemet! A levél megírása gyógyító volt számomra, ezúton is köszönöm Önnek, hogy ezt megtehettem!

1967-ben, négyéves koromban súlyos agyhártyagyulladást kaptam, és kórházba kerültem. Csaknem teljesen elvesztettem a mozgás-és beszédképességemet. A szüleim lélekben már a „legrosszabbra” készültek. Halálközeli élményemet csupán utólag, évekkel később értettem meg. Annyira valóságos volt, hogy még ma, negyvenkilenc éves fejjel is tisztán emlékszem minden részletére. Íme, az élmény, pont úgy, ahogy történt.

Éjszaka volt, a látogatók már rég hazamentek, a kórterem csendes volt, csak néhány beteg gyermek és az

éjszakai személyzet volt jelen. Az ágyban feküdtem, a végtagjaim nem mozdultak, beszélni sem tudtam. Szörnyű állapotban voltam, rettegtem, úgy éreztem, mintha „elillantam volna”. A következő pillanatban már a saját lábamon álltam, és egy felfelé ívelő folyósón futottam. Egy másik kisgyerekkel voltam, aki velem együtt futott kézen fogva. Emlékszem, mennyire izgatott voltam és vidám. Még ma is érzem és látom magam előtt a folyosó zöld linóleumpadlóját!

Csak futottunk tovább egyenesen, közben búcsúzva integettünk a többi gyereknek, akik a folyosóról nyíló szobákban feküdtek. Sokan közülük sírtak, olyan szomorúnak és gyámoltalannak tűntek. Én csak annak örültem, hogy végre elmehettem onnan! Eljutottuk a folyosó végére, a másik gyerek még mindig fogta a kezemet. Volt ott egy ajtó, melynek alsó és felső résein át fény szűrődött kifelé. Nagyon szerettem volna elérni azt az ajtót! Emlékszem, hátranéztem a folyosón, erős vágyat éreztem, hogy folytassam az utam, de akkor eszembe jutott az édesanyám, és nagyon elkezdett hiányozni (még ma is él, és nagyon közel állunk egymáshoz). Irtózatos pánikot éreztem, teljesen eluralkodott rajtam. Mint amikor mindenáron el akarsz menni egy buliba, amit már nagyon vártál, de csak akkor mehetsz el, ha az édesanyád is tud róla. Akkor elengedtem a másik gyerek kezét, és bocsánatot kértem tőle. Nem láttam tisztán az arcát, de tudtam, hogy hozzám hasonlóan ő is egy kislány, és biztos voltam benne, hogy szeretem őt. A háttérben felcsendült egy „felnőtt hangja”, ami valami olyasmit mondott, hogy „Semmi baj, engedd el őt, hadd menjen.” A következő pillanatban a kórházi ágyamban ébredtem, és be kellett vennem egy nagyon keserű „orvosságot”.

Szeretném leszögezni, hogy az élmény egyáltalán nem ijesztett meg sem akkor, sem most. Épp ellenkezőleg, végtelenül „megnyugtatónak” találom. Sosem féltem a haláltól, és ez azóta sem változott. Az élmény hatására ugyanakkor hajlamos vagyok kevésbé „bevonódni” az

életben, mintha csak „egy helyben toporognék”. Nem a szomorú értelemben véve, egyszerűen csak eltávolodtam a világtól, jól érzem magam ebben az elvonultságban, és többnyire minden olyan erőnek ellenállok, ami megpróbálna valamilyen „tartós” helyzetbe kényszeríteni, ami érzelmileg és gyakorlatilag is lehorgonyozna (úgymint gyermekvállalás vagy tartós párkapcsolat).

Az élményt követően képessé váltam meglátni, meghallani és megérezni olyan dolgokat, melyek túlmutatnak a fizikai valóságon. Mondhatni, médiumi képességeim lettek. Tudom, sokan kétkedve fogadják az ilyesmit (amit jómagam dühítőnek és sértőnek találok). Az idő azonban többször is megerősített már az igazamban! Ami azt illeti, már több mint tíz éve hivatásos médiumként dolgozom. Igazán felszabadító, örömteli érzés, hogy egy ilyen változatos életpálya után, melynek része volt az egyetemi és a gimnáziumi tanári állás is – de ezek egyike sem tett igazán boldoggá –, végre használhatom a képességeimet. Békére leltem mindaddig, míg végül valóban „hazatérhetek”, és eljuthatok a folyosó végére, oda, ahol több mint 40 évvel ezelőtt jártam.

A halálközeli élmények minden életkorban megjelenhetnek. Úgy tűnik ugyanakkor, hogy a gyermekkori élmények könnyebben befogadhatóak az átélők számára. Mindannyiszor, mikor ezeket a beszámolókat olvasom, rácsodálkozom, mennyire összhangban vannak a gyerekek halálközeli élményei a felnőttekével. A beszámolók egyike sem tűnik eltúlzottnak, az átélők pedig minden élményre természetes jelenségként tekintenek.

4

Eltérő kultúrák, eltérő halálközeli élmények?

A halálközeli élmények más módosult tudatállapotokhoz hasonlóan minden kultúrában megtalálhatók. A George Gallup és William Proctor által 1980 és 1981 között végzett felmérések nyolcmillióra becsülték azon amerikaiak számát, akik akkoriban ilyen élményt élhettek át. Ez a szám azóta csak tovább növekedhetett, hiszen a modern orvostudománynak hála ma már olyan betegségeket is gyógyítani tudunk, melyek korábban halálosnak számítottak. Egy 2005-ben megjelent felmérés becslése szerint Ausztrália lakosságának közel 8 százaléka élhetett át ilyen élményt. Az ausztrál beszámolók a nyugati élményvilágot tükrözik. Egy 2001-es német kutatásban a vizsgálati személyek 4 százaléka számolt be halálközeli élményről. A teljes populációra vetítve ez az érték körülbelül 3 millió főnek felel meg.

A téma nyugati irodalmában alig néhány tanulmány jelent meg más kultúrákból. Számos további esetet dokumentálhattak még más, nem angolul beszélő kultúrákban. Mivel azonban az olvasóközönség mindig csak arra a nyelvre korlátozódik, amelyben az adott szöveg is íródott, a beszámolók csak akkor szabadulhatnak ki saját kulturális kereteikből, ha elég nagy az érdeklődés arra, hogy más nyelvekre is lefordítsák őket.

Ebben a fejezetben olyan, más kultúrából származó eseteket mutatok be, melyek már a nyugati szakirodalomban is megjelentek. A más kultúrából és korból származó élmények vizsgálata sajnos közel sem egyszerű. A beszámolók összehasonlításakor gyakran több tényezőt is figyelembe kell vennünk. Nem mindig lehet például pontosan megállapítani, hogy az érintett mennyire került közel a halálhoz. Arról sem szabad megfeledkeznünk, hogy a különböző kultúrákban különbözőképpen definiálják a halált. Van, ahol már az eszméletvesztés pillanatától halottnak tekintik az illetőt – például Melanéziában. Az egészségügyi szolgáltatások nem mindenhol elérhetők, bizonyos kultúrákban a korai halál meglehetősen gyakori jelenség. Ennek következtében az emberek hajlamosabbak szembenézni saját halandóságukkal, nagyobb figyelmet szentelnek

az idősek által mesélt történetekre, és elfogadóbban viszonyulnak azokhoz az élményekhez, melyekről a halál közeléből visszatért társaik számolnak be.

Más kultúrákból, mint már említettem, csupán néhány beszámolót fordítottak le angol nyelvre, így kulturális szempontból korántsem tekinthető reprezentatívnak a rendelkezésünkre álló ismeretanyag. Az esetek gyakran történelmi beszámolókon alapulnak, másodkézből származnak, vagy éppen az eredeti elbeszélés átiratai csupán. A szájhagyomány útján terjedő történetek esetében pedig annak lehetőségét sem zárhatjuk ki, hogy az élmény tartalma és eredeti jelentése az évek során átalakult, vagy esetleg elveszett. A szakirodalmi beszámolók jelentős része olyan korai felfedezőktől és antropológusoktól származik, akiknek az érdeklődése és a céljai is merőben eltértek egymástól. Van, aki például önéletrajzi indíttatásból rögzítette a beszámolókat. A korai kutatók még nem ismerték a modern módszertani szempontokat, az interjúkészítés terén pedig felettébb következetlenek voltak: a véletlenszerű mintavétel helyett célzott eseteket választottak, és nem használtak olyan vizsgálati eszközöket sem, mint a Greyson-féle skála, mellyel biztonsággal megállapíthatták volna, hogy valóban halálközeli élményt élt-e át az illető. Ehhez hozzáadódnak még a nyelvi nehézségek is, hiszen bizonyos információk óhatatlanul elvesznek a fordítás során. Az élmény kimondhatatlansága miatt a beszámolót könnyen félreértelmezhetik, különösen akkor, ha azt egy idegen nyelvből fordítják.

A történelmi kor, amelyből az élmény származik, szintén befolyásolhatja annak tartalmát, ahogy arra munkájában Carol Zaleski is rámutat. Ha megvizsgáljuk a középkori túlvilági utazásokat, jól láthatjuk, milyen történelmi és kulturális sajátosságok jellemezték az 1400 évvel ezelőtti halálközeli élményeket. A mai élményekkel összehasonlítva számos hasonlóságot találunk, ilyen például a határvonal, a pont, ahonnan nincs visszatérés, és maga az utazás, ugyanakkor az is nyilvánvalónak tűnik, hogy akkoriban egészen másként értelmezték ezeket az élményeket. A középkori átéléseket rendszerint a szenvedéssel kapcsolták össze, míg a maiakra a gyötrelmes jelenetek helyett inkább a kellemes érzéseket keltő, színpompás kertek látomásai jellemzők.

A beszámolók betekintést nyújtanak abba, hogyan befolyásolja az eltérő kulturális környezet az élmények értelmezését. Minden kultúrának megvan a maga sajátos szemléletmódja és halállal kapcsolatos attitűdje. A könyv terjedelme sajnos nem engedi, hogy minden egyes kulturális hiedelemrendszert alaposan megvizsgáljak, annyit tehetek csupán, hogy röviden bemutatom a szakirodalomban is fellelhető eseteket.

INDIA

1977-ben lezajlott az indiai és amerikai halálos ágyi látomások első kultúrközi vizsgálata. A kérdőíves vizsgálatban olyan orvosok és ápolók vettek részt, akik tanúi voltak a betegek haldoklásának. A kutatás eredményeként több mint ezer halálközeli esetről számoltak be. A halál küszöbén sokakat láttak láthatatlan „emberekkel" kommunikálni, néhányan pedig látomásokról és szellemlényekkel való találkozásokról is beszámoltak. Az indiai betegek olyan, a hindu kultúrából ismert vallási alakokkal találkoztak, mint Jamarádzsa, a halál istene, és hírnökei a jamtutok – ők kísérték útján a haldokló lelkét.

Az indiai halálközeli élmények gyakori szereplője Csitragupta, aki könyvében minden cselekedetet feljegyez. Az ember sorsáról ezután életének tettei döntenek. Azok, akik erényes életet éltek, folytathatják útjukat a mennybe, a bűnösök ugyanakkor a pokol bugyraiba kerülnek. Gyakran számolnak be olyan tévedésekről vagy elírásokról, amikor a haldokló személy igazságtalanul kerül az ítélőszék elé. Dr. Satwant Pasricha indiai kutató példaként Srinivasa Reddy esetét idézi, ahol az illető, akinek eredetileg Jamarádzsa vagy Csitragupta elé kellett volna kerülnie, valóban meghalt, miután a tévedésből beidézett személy magához tért.

Úgy tűnik, az indiai esetekben az életút áttekintése helyett inkább a tettek könyve szerepel. Az alagút, a fény, a testen kívüli élmény vagy a szerettekkel való találkozás egyaránt hiányzik az indiai élményvilágból. A halál közeléből visszatérve ugyanakkor sokan olyan testi jegyekről számolnak be, melyeket a halálközeli élmény során szerzett sérülésekként azonosítanak.

THAI

A Todd Murphy által rögzített tíz esetből kilencben találkoztak a jamtutokkal, akiket Jama azért küldött, hogy az illető lelkét magukkal

vigyék a pokolba. A jamtutok a nyugati kultúrkörből ismert angyalok megfelelőinek tekinthetők. A Murphy által dokumentált esetekben különbözőképpen írták le ezeket a hírnököket, feladatuk azonban mindig ugyanaz volt: elkísérni a haldokló lelkét Jamához. Az indiai beszámolókhoz hasonlóan itt is előfordult, hogy a jamtutok tévedésből rossz embert vittek magukkal – később azonban mind az öt érintett épségben magához tért. Az egyik ilyen esetben az átélőt összetévesztették valakivel, aki ugyanabban a faluban lakott, mint ő, Jama könyve szerint pedig három nappal később kellett volna meghalnia. Három nappal azután, hogy visszatért az életbe, a személy, akit a könyv eredetileg is említett, valóban meghalt.

Az átélő sorsáról itt is az életében elkövetett jó és rossz cselekedetek döntöttek, melyeket egy könyvből olvastak fel. Jama írnokai minden tettet és érdemességet lejegyeztek. A jó karma végül felülírta a rossz karmát.

Egy másik átélő egy pokoli utazásról számolt be, melynek során különféle kínzásoknak volt a szemtanúja. Elmondása szerint a szenvedőknek forró parázson kellett járniuk, a foglyok szájába pedig savat öntöttek, miközben nyelvüket izzó fogóval tartották.

A nyugati és a thai élmények között hasonlóságok és különbségek egyaránt adódnak. A thai elbeszélésekben nem szerepelt például az alagút, ahogy a boldogság és az eksztázis érzései sem. Míg a nyugati beszámolókban gyakran megjelennek az elhunyt hozzátartozók, addig a thai élményekben csak négy esetben bukkantak fel, azzal a konkrét szándékkal, hogy tájékoztassák az átélőt a túlvilági élet szabályairól. Természetüket tekintve a thai élmények gyakran ijesztőek voltak, nemritkán a pokol és a kínzás jeleneteit idézték. A haldokló személynek végig kellett néznie a kínzásokat, bár átélnie nem kellett azokat. Mennyei látogatásról csupán egyetlenegy esetben számoltak be.

Az életút áttekintése helyett itt is a tettek könyve szerepelt, mely mindazokat a cselekedeteket tartalmazta, melyek az illető sorsáról döntöttek. Elírások itt is előfordultak. A thai halálközeli élményekben Jamát a „fénylény” megfelelőjének tekinthetjük.

Tibeti delogok

A tibeti delogok rendszerint olyan nők, akik eszméletlen vagy halálközeli állapotba kerülnek, majd visszatérve az életbe túlvilági

utazásról és egy személyes istenséggel való találkozásról számolnak be. Szeretném hangsúlyozni, hogy a halál meghatározása kultúránként változhat. Nem minden delog kerül tehát valóban halálközeli állapotba, egyesek csupán kimerülnek vagy elájulnak egy időre, mások pedig kómaszerű állapotba kerülnek. Néhány esetben még az epilepszia gyanúja is felmerült. Françoise Pommaret francia néprajzkutató és tibetológus ugyanakkor – tíz történelmi esetre és legalább négy még ma is élő deloggal készített interjúra alapozva – arra a megállapításra jutott, hogy az élmények hitelesek.

Miután elhagyta testét, a delogot a Holtak Urához kísérik, majd, alászállva a pokolba, megmutatják neki a bűnösök szenvedését. A szenvedők gyakran arra kérik a delogot, hogy vigyen hírt a családjuknak, és kérje meg őket, hogy fájdalmaiktól való megszabadulásukért végezzenek el értük egy szertartást, másokat pedig erkölcsös életre buzdítsanak. Útja során a delog saját elhunyt hozzátartozóival is találkozhat, sőt, mielőtt visszatérne a Holtak Urához, a Paradicsomba is eljuthat. A lélek egy híd, egy mérleg vagy egy tükör által megmérettetik, majd ítéletet mondanak a delog felett. Ha elegendő jó karmát gyűjtött, egy üzenetet bíznak rá, és visszaküldik őt az életbe. Miután magához tért, másoknak is elmondja az üzenetet arra buzdítva mindenkit, hogy hű maradjon saját tibeti vallásához. A delogokat gyakran korábbi delogok reinkarnációinak tekintik.

Ahhoz, hogy egy delog átléphessen a másvilágra, gyakran át kell kelnie egy széles folyó felett átívelő hídon, a nyugati halálközeli élményekkel ellentétben azonban érdekes módon innen még bármikor visszatérhet. A holtak birodalmába tett látogatásuknak köszönhetően a delogok megértik a karmikus szenvedést.

JAPÁN

Egészen a közelmúltig csak nagyon kevés japán beszámoló szerepelt a halálközeli élmények nyugati irodalmában. Ebből kiindulva úgy tűnik, hogy a japán élmények visszatérő elemei a hosszú, sötét folyók és a gyönyörű virágoskertek. Egy magas lázzal járó betegség során az Iidei Matsunojo Kikuchi vélhetően halálközeli élményt élt át. Elmondása szerint egy pipacsmezőn sétált, melynek közepén a családi templom állt. Beszámolt továbbá egy testen kívüli

élményről, kellemes érzésekről és egy templomkapuról, amely mögött egy csapatnyi ember állt – köztük az elhunyt rokonai, akik azt mondták, hogy vissza kell térnie. Csalódottságot és végtelen szomorúságot érzett, de úgy döntött, hogy visszafordul. Arra ébredt, hogy a rokonai vízzel locsolják az arcát, és próbálják magához téríteni.

Dr. Ornella Corazza további kutatásokat végzett e téren. Három japán halálközeli esetet dokumentált. Az átélők többek között folyókról, elhunyt családtagokról, hangoskodó, szerzetesnek öltözött gyerekekről, egy szivárványhídról, az életbe való visszaküldésről, időtorzulásról és egy aranyló fényfalról számoltak be, melyen át kellett kelniük.

Egyikük sem hitte, hogy csak álmodott volna, mindhárman kitartottak amellett, hogy élményük valóság volt. Elmondásuk szerint minden olyan kellemes volt, sem fájdalmat, sem szenvedést nem éreztek.

Dr. Corazza egy japán vizsgálatról is beszámol, melyben Yoshia Hata 17 halálközeli állapotot megélt beteggel készített interjút. Kilencen egyáltalán nem emlékeztek az élményre, nyolcan pedig folyókat és tavakat ábrázoló jeleneteket láttak. A nyolcból öten kimondottan kellemetlenként élték meg az élményt, félelmet, fájdalmat és szenvedést tapasztaltak.

Az egyik HKÉ-konferencián találkoztam egy japán orvossal, aki elmesélte nekem a nagyapja hihetetlenül izgalmas esetét, mely sok-sok évvel korábban, Japánban történt. A nagypapát halottnak nyilvánították, és továbbküldték a halottasházba, ahol később magához tért. Elmondása szerint az új házánál járt, melynek építési munkálatai még folyamatban voltak. Azt mondták neki, térjen vissza, mert a ház csak egy hónap múlva fog elkészülni. Ébredése után egy hónappal a nagypapa valóban meghalt.

Kína

Az első kínai élménybeszámolók olyan szerzetesektől származnak, akik valamilyen súlyos betegségen estek át, de sikeresen felgyógyultak belőle. Betegségük alatt mély szubjektív élményeket éltek át, melyek arra ösztönözték őket, hogy saját vallásukról áttérjenek a tiszta föld-buddhizmusra. Az egyik szerzetes arról számolt be, hogy látomásában egy gyertyával a kezében átkelt

az ürességen, melynek közepén Amitábha Buddha várta, aki a tenyerére helyezte őt, a gyertya lángja pedig szétáradt az univerzumban. Miután felébredt, és elmesélte látomását, a körülötte búsulók mind megnyugodtak. A teste látszólag teljesen meggyógyult, nyoma sem maradt rajta a betegségnek. Felöltötte ruháit, felvette a saruját, azután csak meredt maga elé, mintha látna valamit. Azt mondta, Buddha közeledik, majd meghalt.

Egy későbbi elemzés, melynek során hozzávetőleg 120 halálos ágyi látomást vizsgáltak meg, azt mutatta, hogy a nyugati esetekhez képest hasonlóságok és különbségek egyaránt vannak.

Az egyik érdekes eset, mely közel egy évszázada bukkant fel, egy konfuciánus tudós feleségéről szól. Jang asszony két alkalommal részt vett egy keresztény tanításon, vélhetően meg is keresztelkedett. Egy hosszú betegséget követően aztán látszólag meghalt. Néhány órával azután, hogy a testét felravatalozták, a családja hangokat hallott a szobájából. Mikor bementek, az ágyban ülve találtak rá, halotti ruháját addigra szokásos öltözékére cserélte.

Elmondása szerint Jézussal sétált egy gyöngyházfényű kapu felé, melyen túl az angyalok várták őket. Az aranyló utcákon járva Jézus oldalán gyönyörű színes házakat látott. Angyalok ezrei köröztek egy trón felett, melyen a mennyei atyaisten ült, aki megengedte neki, hogy egy rövid időre még hazatérjen, mielőtt a hónap 12. napján végleg elszólítaná őt. Néhány nap múlva aztán, mikor elérkezett tizenkettedike, Jang asszony felöltötte a halotti ruháját, lefeküdt az ágyára, és meghalt.

Elvileg csupán két térítésen vett részt, és semmi olyanról nem tudhatott, melyről az ébredése után beszámolt. A történet jegyzője szerint később sokan elzarándokoltak hozzá, hogy meghallgassák a történetét. Ebben ugyanakkor lehet némi túlzás, figyelembe véve, hogy a szerző maga is misszionárius volt, akit az a szándék vezérelt, hogy áttérítse a kínai lakosságot.

Egy másik kínai szöveg, mely szintén párhuzamba állítható a halálközeli élményekkel, Pu Szung-ling kínai írótól származik, a címe *Liao-csaj furcsa történetei.*

Tizenegy évvel az 1976-os tangshani földrengés után a túlélők (81 fő) 40 százaléka számolt be halálközeli élményekről. Felgyorsult gondolatokról, euforikus békeélményről, panorámaszerű

emlékezetről és az életút áttekintéséről számoltak be. A „fénylénnyel" való találkozás és az életbe való visszaküldés ugyanakkor egyik beszámolóban sem szerepelt. Egyesek úgy írták le az élményt, mintha eltávolodtak volna a testüktől, míg mások inkább úgy érezték, hogy eljött a világ vége.

FÜLÖP-SZIGETEK

2000-ben sok Fülöp-szigeteki ápoló érkezett abba a kórházba, ahol én is dolgoztam. Találkoztam néhányukkal, akik halálközeli élményt éltek át. Két, első kézből származó esetet hallottam, egyet pedig az átélő unokája mesélt el nekem. A Fülöp-szigeteken az emberek többsége katolikus vallású, ennek megfelelően a beszámolók is a nyugati élményvilágot tükrözik.

Az első élményről, mely egy biciklizö kislánnyal esett meg, miután elsodorta őt egy autó, a harmadik fejezetben már írtam.

A másik eset Estherről szól, aki szülés közben élt át halálközeli élményt. Váratlanul komplikációk adódtak, és végül elveszítette a kisbabát. Elmondása szerint egyszer csak kiszállt a testéből, hirtelen fel sem fogta, mi történik. Abban a kórházban dolgozott, ahol éppen betegként feküdt. Ismerte a személyzet néhány tagját, és megpróbálta őket megérinteni, hogy kommunikálni tudjon velük. Minden alkalommal, mikor így tett, a keze egyszerűen keresztülsiklott a testükön. Próbálta őket megszólítani, még rájuk is kiáltott, de hiába – senki sem hallotta vagy érezte őt. Aztán minden elsötétült, nem látott mást, csak egy apró fénypontot a távolban. Lassan elindult a fény irányába. Az alagútban lebegve megszólította őt egy férfihang, és bár nem látta a hanghoz tartozó arcot, mégis úgy hitte, hogy Jézus szólt hozzá. Sokáig beszélgettek, de hogy miről, arra már nem emlékezett. Aztán eszébe jutott két kisgyermeke, és elöntötte a vágy, hogy viszontlássa őket. Amint a gondolat megfogant, újra a testében találta magát. Az élmény még ma is tisztán él az emlékeiben, noha 17 év is eltelt már azóta.

Egy másik kollégám a nagymamája élményét mesélte el nekem, melyet gyerekként gyakran hallott a családban. Úgy 60 évvel ezelőtt a nagymamája, aki valahol vidéken lakott, rosszul lett, teljesen elgyengült, végül pedig elvesztette az eszméletét. Leállt a légzése, és a külső ingerekre sem reagált. Mindenki, aki csak jelen volt, azt hitte, meghalt. Miután aztán magához tért, elmesélte, hogy egy

hatalmas hegyet látott, melyet a másik oldalról egy tenger szegélyezett. Tudta, hogy fel kell másznia a tetejére. Mindig is félt a víztől, így annak lehetősége, hogy a szikláról belezuhanhat a tengerbe, nagyon megrémítette őt. Az út hosszú volt és fáradságos, végül azonban célba ért. A hegy tetején egy ház állt, melyben egy hosszú fehér ruhába öltözött szakállas férfi lakott, akit ő Jézusnak vélt. A férfi ellentmondást nem tűrően megparancsolta neki, hogy térjen vissza. Ez nagyon felzaklatta őt, mert komoly küzdelmek árán sikerült csak megmásznia a hegyet, és máris távoznia kellet. Könyörögni kezdett hát a férfinak, hogy hadd maradjon ott vele, de az csak annyit mondott, hogy vissza kell térnie, mert még dolga van az életben.

Ausztrál őslakos

Létezik egy történelmi beszámoló, mely egy ausztrál őslakos halálközeli élményét meséli el. A történet egy hosszú monda része, melyet azóta számos forrásban idéztek már.

Egy férfi, miután magához tért a halotti máglyán, arról számolt be, hogy kenuval a holtak földjére utazott, ahol találkozott elhunyt rokonaival és a Nagy Teknősszellemmel. Tudta, hogy vissza kell térnie az életbe. A szellemek körbetáncolták, és elhalmozták őt ajándékokkal. Elmondták neki, hogy nem maradhat velük, és csak akkor térhet vissza közéjük, ha már valóban meghalt. Magához térve a férfi elmesélte történetét, három évvel később pedig meghalt.

Maori

Volt egy maori asszony, akit halottnak hittek. Fel is ravatalozták a testét, az emberek pedig mind összegyűltek, hogy elbúcsúztassák. A nő végül gyászoló családja körében váratlanul magához tért.

Elmondása szerint lelke elhagyta a testét, egy ideig a feje felett lebegett, majd a táj felett elsuhanva nyugat felé indult. Végül elérkezett a Te Rerenga Wairuához – ahhoz a helyhez, ahonnan a lelkek távoznak. A szellemek tiszteletére elvégzett néhány szertartást, és felkészült, hogy a szirtről elrugaszkodva belépjen az alvilágba, vagyis a szellemek birodalmába. Ekkor egy hang szólott hozzá, mely azt mondta, hogy még nem jött el az ideje, és vissza kell térnie, idővel azonban újra elszólítják majd.

Guam

Guam egy kis sziget a Csendes-óceánban, az Egyesült Államok része. A guamiakkal készített interjúk során négyen arról számoltak be, hogy a levegőben „szálltak”, meglátogatták a távoli országokban élő rokonaikat, elhunyt hozzátartozóikkal és különböző lényekkel találkoztak, végigsétáltak egy úton, a felhők felett utaztak, és visszaküldték őket az életbe. Egy nő azt mesélte, hogy még az Amerikában élő fiát is meglátogatta, bár senki sem vette őt észre, kivéve az unokahúgát, aki váltig állította, hogy látta őt. A nő a bátyját is meglátogatta.

Melanézia

Melanéziában a modern egészségügyi szolgáltatások korlátozott hozzáférhetősége miatt az átlagos élettartam igen rövid. A helyi lakosok egy iparosodott, technikailag fejlett mennyországban hisznek.

A nyugati halálközeli élmények és a Dorothy Counts által dokumentált három melanéziai eset összehasonlításakor markáns különbségek mutatkoztak. A gyönyörű kerteket ábrázoló jelenetek helyett Melanézia lakói gyárakat, autópályákat és ipartelepeket láttak. Néhányan elhunyt rokonaikkal, illetve vallási alakokkal találkoztak, az egyik átélő pedig egy fehér ruhás, szakállas embert látott. Egyikük sem akart visszatérni a testébe; arról számoltak be, hogy az élmény hatására megszűnt a halálfélelmük. Sok tipikus jellemző hiányzott élményeikből, úgymint a testen kívüliség, az öröm és a békeérzet, valamint az alagút. Élményszinten gyakran megjelentek az ítéletről és a varázslók megbüntetéséről szóló jelenetek.

Afrika

Dr. Nsama Mumbwe Zambiából tizenöt afrikai halálközeli esetet dokumentált. A beszámolókban gyakran felbukkant az életbe való visszaküldés, a fehér köpenyes emberekkel való találkozás, belépés a sötétségbe és az akadályba ütközés motívuma. Babonás módon az élményt gonosz előjelnek, rossz ómennek vélték.

Egy friss kutatásban nyolc Kongói Köztársaságból, Közép-Afrikából és két Basutoföldről, Dél-Afrikából származó halálközeli élményt hasonlítottak össze.

Az egyik keresztény kongói férfi élményében másokkal együtt egy távoli cél felé sétált. Hamarosan egy hatalmas hegy lábához ért,

mely eltorlaszolta az utat. Jézushoz imádkozott segítségért, és így sikerült leküzdenie az akadályt. A férfi ezután találkozott egy csapatnyi emberrel. Náluk volt az Élet Könyve, és bár a neve szerepelt a könyvben, nem jött még el az ő ideje. Mikor magához tért, gyászoló családja és barátai körében ébredt.

A basuto esetek ettől némileg különböztek. Egy távoli faluban élő férfi vélhetően meghalt, majd feléledt. Elmondása szerint egy ismeretlen úton járt, mely egy ponton elágazott, de ő nem tudta, merre induljon tovább. Találkozott két férfival, az egyik megpróbálta őt elcsalni a pokolba, a másik azonban, akinek kereszt volt a homlokán, megmentette őt. Arra utasította, hogy térjen vissza, és keressen magának egy keresztény hittérítőt. A férfi, miután felébredt, rögtön hívatott is egyet, aki aztán egy kereszttel megjelölte a homlokát. A férfi ekkor lefeküdt, és vélhetően újra meghalt. A koporsója már készen állt, a sírját is megásták, és a hittérítő is megérkezett már, hogy eltemesse őt. Ekkor ismét magához tért, és elmondta, hogy míg odaát volt, a kereszt eltűnt a homlokáról, vezetője pedig arra utasította, hogy keresztelkedjen meg. Miután megkeresztelték, meg is halt.

A következő történetet egy afrikai ápoló mesélte el nekem, aki hallotta a kutatásomról szóló egyik előadásomat. Kezdetben vonakodott beszélni az élményéről, néhány hónappal később azonban az alábbi levelet küldte:

> *Már két napja kerülgetett valami. Semmi konkrét, csak egy kis fejfájás. Az édesanyám azt mondta,, hogy fáradtnak tűnök, és dőljek le egy kicsit. Szólt, hogy ne zárjam be a szobám ajtaját. Saját hálószobám volt, elalvás előtt pedig mindig kulcsra zártam az ajtót. Lefeküdtem, és kellemes álomba szenderültem. Nem tudom, meddig alhattam, de mikor felébredtem ott találtam az ágyam körül az édesanyámat, édesapámat és a nővéremet. Mindannyian sírtak.*
>
> *Én nagyon jót aludtam, igazán kellemes volt. A távolból mintha az édesanyám hangját hallottam volna. Suttogásnak tűnt csupán, de biztos voltam benne, hogy az ő hangját*

hallom… mintha engem szólított volna. Megjelent előttem egy kép, az édesanyám képe. Magam előtt láttam az alakját, de homályos volt, alig lehetett kivenni belőle valamit – csak azt tudtam, hogy az édesanyámat látom. Nem tudtam felébredni, sem válaszolni. Próbáltam, de nem ment. „Fel kell ébrednem, de hogyan, ha egyszer a testem nem engedelmeskedik” – vívódtam magamban. Túl nehéz volt, képtelen voltam megmozdulni. Hirtelen arra lettem figyelmes, hogy lebegek. Elindultam a hang irányába. Eltartott egy ideig, olyan volt, mintha egy lassított felvételt néztem volna.

Az ellenkező irányból hirtelen meghallottam a nagyanyám hangját. Láttam magam előtt az arcát, de a testét nem – fiatalabbnak tűnt, mint mikor meghalt. Mosolygott. Az édesanyám viszont bánatos volt, láttam az arcán. A nagyanyámra pillantottam, majd az édesanyámra, végül az ő irányába indultam tovább, hiszen ő volt az, aki szólongatott, és aki szomorkodott utánam. Őt választottam, mert úgy éreztem, hogy neki nagyobb szüksége van rám, mint a nagyanyámnak. Minden erőmmel azon voltam, hogy felébredjek és megmozduljak, el kellett jutnom az édesanyámhoz. Ekkor jött a lebegés, és végre elindultam az ő irányába.. Nem emlékszem rá, hogy kapcsolatba léptem volna vele, egyszerűen csak lebegtem felé.

Ez minden, amire emlékszem, mikor kinyitottam a szemem, az apámat láttam, ahogy fölém hajolt. Már nagyon régóta rázogatott, hogy felébresszen. A családom szerint eszméletlen állapotban voltam. Én úgy éreztem, mintha néha kissé megmozdultam volna, kívülről azonban ebből az égvilágon semmi sem látszott. Mindannyian azt hitték, hogy meghaltam.

Később megtudtam, hogy elsőként az édesanyám jött be hozzám, hogy megnézze, hogy vagyok. Szólongatott, majd el kezdett rázogatni, de semmire sem reagáltam. Ekkor hívta az édesapámat, mindketten szólongattak és rázogattak, de semmi sem történt, meg se moccantam.

Mikor felébredtem nagyon fáradtnak éreztem magam, és nem akartam mást, csak újra aludni. De a szüleim nem engedték – túlságosan megrémültek. A következő három éjjel az édesanyám ott aludt mellettem a szobámban, többször fel is ébresztett, mert megint csak túl mélyre merültem. A légzésemet figyelve mindig tudta, mikor kell felébresztenie. Nem tudom, hogy ez kapcsolatban áll-e az élménnyel, de az ébredések környékén mindig nagyon furcsa álmaim voltak. Az első éjjel egy mély árokban voltam, az édesanyám pedig próbált kimenteni onnan, a második éjjel egy autóban ragadtam, az édesanyám megint csak azon igyekezett, hogy kimenekítsen; a harmadik álomra sajnos már nem emlékszem. Minden alkalommal sokáig kellett ébresztgetnie, mire végre magamhoz tértem, jóval tovább, mint általában.

Egészen addig nem foglalkoztam a történtekkel, míg meg nem hallgattam az Ön előadását. Az édesanyám mindig leállított, ha szóba hoztam a dolgot, annyira megrémítette őt az egész. Sosem beszélhettem róla. Egyedül a nővéremnek meséltem el, de már csak évekkel később. Arról az időszakról beszélgettünk, mikor nem tértem magamhoz, azt mondta, hogy halálra rémítettem ezzel az egész családot. Elmeséltem neki mindent, amire még emlékeztem. Soha nem tulajdonítottam különösebb jelentőséget az élménynek, egyszerűen csak furcsának találtam.

Érdekes módon ugyanez a nővér mesélt egy betegről, akit újraélesztett, míg ápolóként dolgozott Afrikában.

Mikor a férfi magához tért, megkönnyebbülten felsóhajtott. Megkérdeztem tőle, jól van-e, mire elmesélte, hogy egy különös helyen járt, ami tele volt taxival.. A kocsik különböző színűek voltak, de volt köztük egy piros is. Az emberek megpróbálták őt betuszkolni a piros taxiba, ő azonban ellenkezett, mert a piros szín a veszélyre emlékeztette. Egy másik színű taxival szeretett volna

utazni. Végül mégis sikerült betuszkolni őt a kocsiba. Az autó belseje is piros volt, ahogy az a hely is, ahova vinni akarták. Minden erejével azon volt, hogy kiszabaduljon. Amikor magához tért, úgy érezte, mintha kilökték volna a mozgó járműből. Ekkor megkönnyebbülten felsóhajtott: „Mi a fene volt ez? Az a piros kocsi! Ó… istenem… tényleg ott voltam. Foggal-körömmel küzdöttem, hogy kiszabaduljak abból a kocsiból.”

Erről eszembe jutott a saját élményem, de nem osztottam meg vele, csak annyit mondtam neki, hogy az emberek néha különös dolgokat tapasztalnak.

Amerikai őslakosok

A legtöbb amerikai őslakos élménybeszámolója korai felfedezőktől, illetve etnográfiai és önéletrajzi feljegyzésekből származik. A halottakat szokás szerint a legszebb ruhájukban temették el, a család pedig az előkészületek alatt továbbra is úgy beszélt az elhunythoz, mintha még mindig élne. (Ez az ápolóknál is gyakran előfordul, miközben rendbe teszik a holttestet.) Figyelmeztették őt azokra a veszélyekre – például a gyors sodrású sötét folyókra –, melyekkel útja során találkozhat.

Az 1900–1910-es évekből fennmaradt egy terjedelmes élménybeszámoló, melyben egy hopi indián, Don Talayesva meséli el saját halálközeli élményét. Elmondása szerint kiszállt a testéből, és minden fájdalmat maga mögött hagyott. Látta a rokonait, ők azonban nem látták őt. Később találkozott egy férfival, aki elvezette a holtak földjére, ahol belépett egy alagútszerű barlangba. Megnyugtató hangot hallott, majd Masau’u, a halál istene ítéletet hirdetett felette. Meztelen boszorkányok és színesre mázolt bohócok állták útját. Később eljutott egy faluba, amelyet egy szellem őrzött. Ő vezette be a lelkeket a holtak birodalmába. Azokat, akik erényes, jámbor életet éltek, a könnyű ösvényre terelte, a rosszéletű emberek elé azonban akadályokat gördített. A szellem azt mondta a férfinak, hogy térjen vissza a testébe, még mielőtt a koporsója végleg lezárulna. Mikor magához tért, az ápoló elmondta neki, hogy az éjszaka folyamán meghalt, mégsem temették el, mert a teste még mindig meleg volt.

Gyakran idézik még Fekete Jávorszarvas esetét, aki egy gyerekkori betegség során, melybe kis híján belehalt, halálközeli élményt élt át. Az irodalom további tizenegy esetet említ, valamint két olyan beszámolót is, ahol az illető feléledt, miután eltemették. A beszámolókban több visszatérő elem is felbukkan. Voltak, akik még élő rokonaikat látogatták meg, és megpróbáltak velük kommunikálni, mások egy kellemes vagy éppen fárasztó utazásról számoltak be, megint mások sűrűn lakott településeket, gyönyörű tájakat és hatalmas állatokat láttak. Az átélők ugyanakkor nem említették, hogy az élmény kellemes lett volna. A panorámaszerű visszatekintés, a fénylénnyel való találkozás, valamint a nyugati beszámolókban szereplő egyéb elemek szintén hiányoztak a beszámolókból. A sötétség kevésbé volt jellemző, az alagútszerű mélyedések és a földalatti átjárók is csak néhány esetben fordultak elő. Védelmező vezetőkről ugyanakkor többen is beszámoltak. Egyeseket azzal a feladattal küldtek vissza a halálból, hogy megtanítsák másoknak, hogyan kell helyesen élni.

HAWAII

Thomas Thrum *Hawaii népmesék* című, 1907-es kötetében beszámol egy hawaii halálközeli élményről. Egy nő, miután halottnak hitték, és felravatalozták a testét, hirtelen magához tért a temetési szertartás alatt, és halálközeli élményről számolt be. Elmondása szerint kiszállt a testéből, egy vulkánhoz vezető úton sétált, találkozott néhány emberrel, akik már meghaltak, végül aztán visszaküldték őt az életbe.

A CHILEI MAPUCHE INDIÁNOK

Chilét a mapuche („a föld népe”) indiánok lakják. Egy mapuche férfi, akit már két napja halottnak hittek, váratlanul feléledt, és halálközeli élményről számolt be. Elmondása szerint egy vulkánnál járt, ahová csak a halott lelkek juthattak el. Beszámolójában megjelent még az elhunyt rokonokkal való találkozás, a határvonal elérése (kapuk során kellett áthaladnia), és az életbe való visszaküldés is. Elmondása szerint mindenki, aki meghalt, arra a gyönyörű, boldog helyre került.

MUSZLIMOK

A hónapokig tartó megfeszített munka és kutatás dacára sokáig úgy tűnt, hogy a halálközeli élmények hiányoznak a muszlimok

élményvilágából. A további kutatások azonban idővel mégiscsak sikerrel jártak, és bebizonyították, hogy a muszlim populációban is előfordulnak ilyen élmények. Eddig összesen 27 esetről számoltak be.

Az egyikben Muktar, egy tizenkét éves fiú leesett a fáról, és elvesztette az eszméletét. Miután magához tért, halálközeli élményről számolt be, melynek során zöldellő mezőkön sétált (a valóságban egy sivatagos környezetben lakott), szokatlan zenét hallott, ragyogó fényt látott (mely egyáltalán nem bántotta a szemét), elhunyt családtagjaival találkozott, és telepatikusan kommunikált velük.

Egy másik esetben Mustafa Mekkába tartó zarándokútja során beleesett az óceánba, és vélhetően megfulladt. Miután magához tért, elmesélte, hogy egy tündöklő fényt látott, mely nem vakította el a szemét, majd átkelt egy alagúton, végül pedig egy igen részletes, panorámaszerű visszatekintésben volt része.

Összegzés

Az interneten számos további, más kultúrából származó beszámoló olvasható; különösen értékes információkkal szolgálhat a Halálközeli Élmény Kutatási Alap honlapja, amelyet Dr. Jeffery Long és Jodie Long alapított. Az oldal a www.nderf.org címen érhető el.

A halálközeli élmények univerzális jelenségnek tekinthetők, hiszen a világ minden pontján megtalálhatók. Egyesek szerint ez azt bizonyítja, hogy az élményeket csupán haldokló agyunk hozza létre. Ennek ugyanakkor ellentmond az a tény, hogy míg egyes kultúrákban megtalálhatók bizonyos elemek, addig egy másikból hiányoznak. Ezzel kizárhatunk néhány materialista magyarázatot. Ahogy bizonyos elemek értelmezését a kultúra határozza meg, úgy valószínűleg mi is szimbolikus módon, a magunk egyéni kulturális szűrőin keresztül értelmezzük az élményeket. Ez egy mindent átszövő kollektív tudatosság meglétére utalna, ahogy azt Carl Jung is feltételezte. Így nem lehetnének fiziológiai okai az élménynek, hiszen az csak adott szimbólumok pszichológiai interpretációja lenne.

Ebben a fejezetben ízelítőt kaphattunk abból, milyen élményeik lehetnek más kultúrákból származó embereknek. Ahhoz azonban, hogy hiteles képet alakíthassunk ki egy kultúra élményvilágáról, jóval

több beszámolóra lenne szükségünk. Mindaddig, amíg nem készül egy alapos, egységes módszertanra épülő, kultúrákon átívelő vizsgálat, nem vonhatunk le egyértelmű következtetéseket, és a szakirodalmi példákat is inkább csak támpontoknak tekinthetjük. A jelen fejezet mindazonáltal megerősítette azt a tényt, hogy a halálközeli helyzetekben vagy a különböző betegségek okozta eszméletlen állapotokban megjelenő szubjektív élmények valóban megtalálhatók a különböző kultúrákban, jóllehet tartalmukban eltérőek.

5

Élmények az élet utolsó szakaszában, halál utáni kommunikáció

„…és megyünk tovább. Billy a hatos ágyon már úton van, nem éli meg a reggelt. Hajnali három óta a halott édesanyjával beszélget.” Felnéztem a jegyzeteimből. Rám akarnak ijeszteni, vagy csak valami rossz tréfát űznek velem az ápolók, csak mert gyakornokként ez az első napom az osztályon? Mindenki szó nélkül haladt tovább, mintha mi sem történt volna. Még csak rám se néztek.

Miután átadták a beteget, odamentem az ágyához. Billy csak feküdt mozdulatlanul, úgy tűnt, mintha aludna. Néhány perc múlva aztán észrevettem, hogy felemelte a karját, mintha szólítana valakit. Közelebb hajoltam hozzá, elsuttogott néhány szót valakinek, akit én nem láthattam, majd visszahajtotta a fejét a párnára, és lehunyta a szemét. Ekkor egy másik beteghez szólítottak, a főápolónak kellett asszisztálnom. Az éjszaka folyamán tovább figyeltem Billyt, mintha kommunikált volna valakivel, majd elkezdte az édesanyját szólongatni. Elmosolyodott, fejét visszahajtotta a párnára, és végleg lehunyta a szemét. Ahogy azt az éjszakai ügyeletes nővér is megjósolta, Billy meghalt, mielőtt még kivilágosodott volna.

Fiatal ápolóként ez volt az első találkozásom a halállal, és egyszerűen nem fért a fejembe, hogy volt képes az éjszakai ügyeletben lévő ápoló ilyen pontosan megjósolni Billy halálát. Sokat gondolkoztam ezen, miután véget ért az aznapi műszakom. Többször is felidéztem magamban, de csak néhány évvel később gondolkoztam el igazán a halálon. Ahogy egyre többet tapasztaltam a munkám során, rájöttem, hogy amikor a betegek kiáltoznak, beszélnek vagy gesztikulálnak egy számunkra nem látható embernek, az a küszöbön álló halált jelzi, amely széles körben elfogadott jelenség volt az ápolók között, akikkel együtt dolgoztam.

A halálos ágyi látomásokat többen is dokumentálták, köztük a Pszichikus Kutatásért Társaság (Society fo Psychical Research, SPR) tagjai az 1800-as években. James Hyslop 1908-ban, Sir William Barrett pedig 1926-ban írt egy könyvet *Halálos ágyi látomások* címmel, melyet szülészorvosként dolgozó felesége egyik

betegének látomása ihletett. Az 1970-es években egy kiterjedt nemzetközi kutatás keretében megvizsgálták az egyesült államokbeli és az indiai halálos ágyi látomásokat. A betegek jellemzően elhunyt hozzátartozók, barátok és házi kedvencek látogatásáról számoltak be, mindannyian azzal a céllal érkeztek, hogy elkísérjék a beteget a halálba. Megfigyelték, hogy a betegek rendszerint a látomások kezdetétől számított két-öt napon belül meghaltak. Hasonló élményekről számoltak be fiatal gyerekek is. Újabban több tanulmány is foglalkozik a témával, emellett kutatások is folynak hospice-jellegű ellátást nyújtó intézményekben és idős otthonokban az Egyesült Királyságban.

Az élet végéhez közeledve gyakoriak az elhunyt hozzátartozókról szóló élénk álmok, jellemző a szimbolikus nyelvhasználat, emellett a betegek sokszor beszélnek arról, hogy egy utazásra indulnak, vagy éppen csomagolnak. A halál küszöbén gyakran úgy tűnik, mintha a betegek egy mások számára láthatatlan személlyel kommunikálnának. Azok, akik átéltek már halálos ágyi élményeket, vagy tanúi voltak ilyeneknek, nem szívesen beszélnek róla, mert attól félnek, hogy furcsának vagy őrültnek hiszik őket. A betegek inkább az ápolóknak mesélik el, mintsem az orvosoknak. Bár rendszerint hallucinációkként tekintenek rájuk, az ápolók kitartanak amellett, hogy ezek az élmények különböznek a drogos hallucinációktól, és tiszta tudatállapotban jelentkeznek. A halálos ágyi látomások hatására az illető megbékél a helyzettel, és elfogadja a halálát, míg a hallucinációk gyakran szorongáshoz vagy zavart állapothoz vezetnek.

Brayne és Fenwick a halálos ágyi látomások két típusát különítette el: *transzperszonális* és *végső szándék. Transzperszonális* életvégi élményekről azok az egészségügyi dolgozók és hozzátartozók számolnak be, akik jelen voltak a személy haldoklásakor. Néhány példa:

- A hőmérséklet megváltozik a haldokló ágya körül
- A beteg látszólag egy elhunyt hozzátartozójával beszélget
- A halál előtti pillanatban fényesség támad a test körül
- A haldokló személy megjelenik egy hozzátartozója előtt, aki nincs jelen a halálos ágyánál
- Az elektromos berendezések átmenetileg meghibásodnak

• Az órák megállnak a halál pillanatában

Időnként más zavarokról is beszámolnak, a halál pillanatában például betörnek az üvegek, vagy madarak jelennek meg a haldokló személy közelében.

A *végső szándék* életvégi élmények a haldokló személy azon vágyához kapcsolódnak, hogy félbehagyott feladatait és családi ügyeit lezárja. A zavart beteg elméje olykor kitisztul egy pillanatra, hogy elbúcsúzhasson a szeretteitől – ez legjobban az Alzheimer-kórban szenvedő betegeknél figyelhető meg.

Tizennyolc évvel ezelőtt segítettem otthon a nagyanyámnak ápolni az apai nagyapámat. Emlékszem, az utolsó napokban gyakran mutatott a nyitott ajtó felé, miközben azt suttogta: „Nézd, kik vannak itt, ott állnak az ajtóban”. A nagyanyám nem szerette, ha ezt mondta, ilyenkor mindig kiment a szobából. A nagyapám azt mondta neki, hogy az ő édesapját látja, aki akkor már halott volt. Akkoriban még semmit sem tudtam a halálos ágyi látomásokról, így nem igazán foglalkoztam a dologgal.

A következő két esetet egy hospice ápoló mesélte el nekem.

> *Néhány héttel ezelőtt történt, éjszakai ügyeletben voltam, éppen egy élete végéhez közeledő hölgyet ápoltam. Akkor már eszméletlen, nyugodt állapotban volt. Az életvégi folyamat ötödik napján jártunk, a családja ez idő alatt mindvégig vele volt, szinte nem is aludtak. Az éjszakai ügyelet során elbeszélgettem a néni vejével,, aki elmondta,, hogy egy héttel azelőtt az anyósa a mennyezet egy pontját bámulta,, és azt mondta,, látja a halott bátyját és férjét, ahogy egy kocsmában ülnek pohárral a kezükben, és hívják őt. Azt felelte nekik, hogy még nem áll készen. Egy nevet is gyakran mondogatott, miközben az ajtó melletti függöny irányába pillantott. A veje ekkor megnyugtatta őt, hogy ott van vele, mivel a hölgy az ő nevét kiáltotta. A hölgy azonban azt mondta, hogy a bátyjához beszélt (ugyanúgy hívták őt is, mint a vejét), aki elmondása szerint a függöny mellett állt.*
>
> *Nyáron egy férfit ápoltam, aki a hatvanas évei elején járt. Ahogy a beteggel és a feleségével beszéltem, megtudtam, hogy korábban gyakran eljártak spiritiszta gyülekezetekbe.*

A beteg állapota egyre rosszabbodott, és elkezdett embereket látni, amint odamennek az ágyához. Az orvosok pusztán hallucinációnak vélték a dolgot, és csökkentették a morfin adagját. Egyik reggel fürdetés közben szóba hoztam a spiritualitást. Elmesélte nekem, hogy az édesapja képes volt kommunikálni a holtakkal, és korábban neki is megvolt ez a képessége, bár azóta csökkent, és már évek óta nem jár spiritiszta közösségbe. Amikor az ágyánál álló alakokról kérdeztem, elismerte, hogy ugyanazt az élményt tapasztalta, amit a holtakkal való kommunikáció során. Nem félt az alakoktól, de annak jeleként tekintett rájuk, hogy élete hamarosan véget ér. Megkönnyebbültnek tűnt, hogy valaki meghallgatta és komolyan vette az élményeit, és nem csak a gyógyszerek hatásának tulajdonította őket.

A tizennégy éves Tamsin egy súlyos betegség után élete végéhez közeledett. Édesanyja a következőket írta:

Egy alkalommal Tamsin elmesélte, hogyan érezte meg, hogy haldoklik (hetekkel a valódi halála előtt). A (már halott) nagymamája megmutatta neki a mennyországot, csodálatos egy hely volt, ahol végre boldognak érezte magát. Tamsin elmondta, hogy volt ott egy mély kút, aminek a szélére ülve onnan, a mennyből kommunikálni tudott velünk, földiekkel. Tamsin többször le is rajzolta a látomását, melynek afrikai beütése volt.

Egy másik alkalommal Tamsin arról számolt be, hogy valahogy elszakadt az élettől, és elindult egy csodálatos fény felé, miközben hihetetlenül boldognak érezte magát, aztán visszatért az életbe. Az egyik ilyen élmény egy kórházban történt, mikor nagyon beteg volt, és csak haza szeretett volna menni, mert nem akart a kórházban meghalni.

Fény a test körül

Egyesek arról számoltak be, hogy a halál pillanatában valamiféle fényt vagy ködfátylat láttak a haldokló személy körül megjelenni. Az alábbi történetet, amely nagymamájával esett meg, Hazel Cornwell mesélte el nekem. Az élmény később könyv formájában is megjelent.

Édesapám, Isten nyugosztalja, rákban halt meg 1934-ben. A halála pillanatában valami csodálatos dolog történt. Édesanyámmal elmentünk őt meglátogatni egy régimódi kórházba Fulhambe, ahol a betegek hatalmas ágyakban feküdtek, édesapám ágya felett pedig volt egy kis ablak. Mindig is úgy gondoltam, hogy aznap csoda történt. Ott ültünk az ágy mellett, édesapám arcán látszott, hogy komoly fájdalmai vannak. Egyszer csak valamiféle fény emelkedett ki a mellkasából, felszállt a feje fölé, majd az ablakon át távozott. Amikor újra az arcára pillantottam, csodaszépnek láttam – a vonásai teljesen kisimultak. Mikor aznap este hazaértünk, azt mondtam az édesanyámnak: „Különös dolog történt ma apánál", és mielőtt még folytathattam volna, azt mondta: „Tudom, mit akarsz mondani, én is láttam."

Hazel így folytatja:

A nagyanyámnak rengeteg hasonló története volt. Emlékszem, egyszer elmesélte, hogy ott volt, mikor az egyik családtagja az ágyban fekve haldoklott. Azt hiszem, az édesanyja volt az. Hirtelen elkezdett énekelni, dacára annak, hogy súlyos beteg volt, és már közel járt a halálhoz. Mikor a családja megkérdezte, hogy miért énekel, azt felelte, az angyalokat kíséri, akik az ágy lábánál állnak.

A halál előérzete

Egy hölgy a következőket írta.

1966-ban történt. Elmentem meglátogatni a nagymamámat, ahogy azt mindennap tettem, kutyasétáltatás közben. Azon a bizonyos reggelen meglehetősen zaklatott volt az éjszaka során történtek miatt. Olyan volt, mint egy álom, de mégsem az volt – magyarázta.

Elmondása szerint egy másik helyen járt, volt ott egy híd, melynek az egyik oldalán a „Papa" állt (ahogy nagyapámat nevezte), aki még az 1950-es években meghalt. Elindult felé, át a hídon, mire ő feltartotta a kezét, és így szólt: „Nem, nem te! Fordulj vissza!" Eléggé felkavarta őt a dolog, én viszont csak legyintettem, és valami olyasmit mondtam,

hogy „Biztos valami olyat vacsoráztál, ami aztán felzaklatott.”

Aznap este aztán valami szörnyű dolog történt. 61 éves édesanyám, aki meglehetősen jó egészségnek örvendett, a napot pedig a testvérénél, a városban töltötte, váratlanul súlyos agyvérzést kapott. Elvesztette az eszméletét, még két további sztrókot kapott, hajnal három előtt pedig meghalt. A nagyanyám azt mondta, hogy a nagyapám azon az estén nem őt, hanem az édesanyámat szólította. A nagymamám 86 éves volt, jó egészségnek örvendett, sosem talált volna ki ilyesmit. Hiszem, hogy valami tényleg történt akkor este. A nagyanyám egyébként 97 éves korában hunyt el.

Tamsin, akinek a halálos ágyi látomását korábban olvashattuk, halála után a húgának is megjelent. Az édesanyja a következőket mesélte.

A legkisebb lányunk 11 éves volt. A tévé mellett ült, hétköznapi dolgokról csevegtünk, mikor hirtelen elnémult, az arca rémültté vált, és a félig nyitott ajtón át meglátott valakit a dolgozószobában. Aztán elmosolyodott, és azt mondta: „Hiszen ez Tamsin, a futóegér ketrece felé lebeg”. Úgy írta le a nővérét, mintha az „súlytalan” lett volna. Az egész jelenet csak egy pillanatig tartott, és a látomás hirtelen véget ért.

Arra kértem, írja le részletesebben, mit látott még, mire azt mondta, hogy Tamsin olyan ködszerűnek és lebegősnek tűnt, hosszú világos rózsaszín ruhát viselt, és magasabbnak látszott, mint általában. Fél órával később a férjem kijött a fürdőszobából, és bement a dolgozószobába, majd megkérdezte, észrevettük-e, hogy Tamsin futóegere elpusztult a ketrecében. Korábban a nap folyamán még életben volt, igaz, nem volt épp jó bőrben. A két eseményt összerakva olybá tűnik, mintha Tamsin eljött volna, hogy jelen legyen kedvence halálakor, és magával vigye annak szellemét. Egészen furcsán hangzik, és ha nem láttam volna a kisebbik lányom arcát, amikor szemtanúja volt a

jelenetnek, talán kételkedném abban, amit Tamsinról mondott.

Egy másik.

Közel tíz évvel ezelőtt a barátaimnál voltam az Egyesült Államokban, Virginiában. Az éjszaka közepén felébredtem: a szobámban megjelent előttem a nagymamám, akit már évek óta nem láttam, születésnapokkor és hasonló eseményekkor beszéltünk csak.

A valóságban jócskán túl volt már a nyolcvanon, a látomásomban azonban kortalannak tűnt, és káprázatosan ragyogó fény vette körül. Rám mosolygott, kinyújtotta a kezét, és telepatikusan azt mondta,, hogy minden rendben van. Le voltam döbbenve, nem is tudtam visszaaludni. A következő reggelen elmeséltem a vendéglátóimnak, hogy azt gyanítom, a nagymamám az éjszaka során meghalt. Aznap hazautaztam Floridába, és elmeséltem a dolgot a családomnak is. Később a nap folyamán felhívott az unokatestvérem Angliából, és közölte velem a hírt, hogy a nagymamám meghalt. Hihetetlen volt. Egyáltalán nem szoktam álmodni. Mérhetetlen bizonyossággal töltött el a jövőt illetően. Nagyanyám hagyott rám egy kis pénzt, valódi hagyatéka azonban mégis telepatikusan átadott üzenete volt.

Shelley E. Parker, egy gyerekkönyveket író 39 éves hölgy megkeresett egy újságcikket követően. Shelley igazán izgalmas ember, gyermekkora óta vannak előérzetei, a közelmúltban pedig egy halálközeli élményt is átélt. Korábban sosem mesélt erről senkinek, mert attól félt, hogy őrültnek vagy hazugnak hinnék. Burkitt-limfómával diagnosztizálták, és kemoterápiával kezelték. Az egyik ilyen kemoterápiás kezelést követően Shelley élete veszélybe került, és halálközeli élményt élt át. Tizenkilenc éves korában volt egy előérzete arról, hogy a harmincas éveiben rákos lesz.

Az álmomban, amit 19 évesen láttam, és ami arról szólt, hogy a harmincas éveim közepén rákom lesz, szerepelt egy fiatal orvos, aki később a valóságban is az orvosom lett, mikor elkezdtem járni a kemoterápiás kezelésekre. Az álom egyik részében egy beavatkozást végzett rajtam, melynek

során vért vett a jobb csuklómból – fogalmam sem volt róla, hogy ilyesmi tényleg létezik. A beavatkozást a kezelésem részeként később a valóságban is elvégezték rajtam: ugyanaz az orvos, ugyanaz az eljárás. A folyamat lényege, hogy eltávolítják az oxigenizált vért az artériából, majd megmérik a vér oxigénszintjét. Az orvos a jobb csuklómból vezette ki a vért, pont úgy, ahogy húsz évvel korábban álmomban is tette.

Onnan tudtam, hogy a harmincas éveimben fogok rákot kapni, hogy az álmomban megsaccoltam az orvos életkorát – olyan 23 körülinek tűnt, ebből arra következtettem, hogy én 35 leszek majd. Ami azt illeti, 25 éves volt, két évet tévedtem, így 37 éves koromban diagnosztizáltak. Az álmomból ugyanakkor nemcsak azt tudtam meg, hogy rákos leszek – nem tudom miért, de onnantól kezdve abban is biztos voltam, hogy fel fogok épülni belőle. Ennek tudatában kicsit könnyebb volt megbirkóznom a helyzettel, mikor diagnosztizáltak. Mikor megkérdeztem az orvosaimat, hogy meg fogok-e halni, egy testetlen hangot hallottam, mely azt kiáltotta a fejemben: „Nem!” Ez szintén bizonyossággal töltött el.

Az ilyen típusú élmények erejéről tanúskodik az is, mennyit segített Shellynek a soron következő előérzet abban, hogy megbirkózzon vőlegénye elvesztésével. Az, hogy Shelley ilyen tragikus körülmények között is képes volt így helytállni, mutatja, mekkora erő is lakozik ezekben az élményekben.

A vőlegényemmel, Stevennel 24 éve voltunk együtt. Még gyerekként szerettünk egymásba. Az első találkozásunkkor volt egy megérzésem, amiből rögtön tudtam, hogy egy ideig leszünk csak együtt. Egy héttel a baleset előtt, a kemoterápiás kezelés eredményeként súlyos tüdőgyulladást kaptam. Miközben lábadoztam, „megéreztem” a halált, de azt hittem, hogy a saját halálomat érzem. Nekiláttam, hogy elrendezzem az ügyeimet, az érzés azonban másnapra elmozdult, és a halál Stevennél állapodott meg. Nem foglalkoztam vele, de az érzés egyre csak ott körözött felette.

A baleset előtti éjjelen volt egy álmom. Egy gyönyörű házban voltam, besétáltam az egyik jobbra nyíló szobába. A szobában ott találtam a helyi templom oltárát. Steven ott állt mellettem, de mintha valami álomszerű állapotban lett volna, és nem is volt aktív szerepe az álomban. Az oltár bal oldalán Isten állt (tudom, hogy őrültségnek hangzik, de így volt). Nyaktól lefelé ember volt, a feje helyén azonban egy folyton mozgó ezüstszürke firkagombolyag kanyargott – így képzeltem el Istent, mikor még kisebb voltam. Elmondta, amit már én is tudtam, hogy Steven előttem fog meghalni, és ennek most jött el az ideje. Tiltakozni kezdtem, és kértem, hadd mehessek inkább én helyette – rákos voltam, logikus lépés lett volna. Ő azonban nem engedett, azt mondta, hogy még dolgom van az életben. Nem tűrt ellentmondást. Úgy tűnt, nagyot csalódott bennem – ma már jobban megértem, miért.

Isten azt mondta, hogy Steven a következő napon vagy azután meghal, attól függően, mi történik majd az életében. Azt mondta, minden rendben lesz, mivel minden alkalommal, mikor ebben az álomszerű állapotban vagyok, az idő gyorsabban telik majd, azt is mondta, hogy én már úgyis jártam odaát, és tudom, hova kerül majd Steven. A szoba hátsó részében kinyílt egy ajtó, mögötte pedig csodálatos kék ég tükröződött. Ettől jobban éreztem magam, és megbékéltem a helyzettel, tudtam, hamarosan viszontlátom őt, és akkor már semmi sem választhat el minket egymástól. Tudtam, semmit sem mondhatok erről Stevennek, nem is tettem. Néha elgondolkozom azon, megakadályozhattam-e volna a halálát azzal, hogy figyelmeztetem őt? Valószínűleg nem.

Megmutatták nekem, hogyan fog meghalni. Úgy éreztem, mintha elsodortak volna, a padlóra zuhantam. Dühös voltam, amiért ezt át kellett élnem, hiszen már úgyis tudtam, hogy egy helikopter-balesetben fog meghalni. Ha pedig nem abban, akkor egy autóbalesetben, így vagy úgy, de mindenképp meg fog történni. Azt hiszem, innen ered a szabad akarat. A következő reggelen, mikor megláttam,

nagyon nehezemre esett elengednem őt. Felkaptam egy szatyrot, ami nála volt, mikor elhozott a kórházból (a hétvégére már hazajöttem), csak hogy legyen nálam valami, amit nemrégiben megérintett. Aznap dél körül meghalt.

Tudom, mindez hihetetlenül hangozhat, de igaz, és nem tudom megmagyarázni, de rengeteg erőt merítettem belőle. Úgy érzem, oka van annak, hogy felkészítenek ezekre a nagy élményekre az életemben. Remélem, hisznek nekem. Gyerekkönyveket írok, ahogy már említettem, és ennél sokkal drámaibb dolgokkal is elő tudnék állni, ha hazudni szeretnék a túlvilági életről! Bízom benne, hogy ezek az élmények segítenek majd az embereknek abban, hogy megbékéljenek a halállal, és talán belátják, hogy létezik a túlvilág. Én láttam, és úgy gondolom, ezt mindenki önállóan megtapasztalhatja. Kíváncsi vagyok, azért volt-e olyan élő és profétikus az élmény, mert én magam is annyira közel kerültem a halálhoz. Tényleg komolyan gondolom, mikor azt mondom, nem lennék ma itt, ha nincs az az álom Stevenről. Elképzelhetetlennek és lehetetlennek tartom, hogy folytatni tudtam volna nélküle az életemet, ha nem készítenek fel a halálára, és nem ígérik meg, hogy egyszer majd viszontlátom őt.

Egy későbbi beszélgetés során kiderült, hogy Shelleynek korábban is volt már hasonló élménye.

Volt egy másik álmom is egy kislányról, úgy tíz évvel ezelőtt. Az egyik ismerősöm kislánya volt, talán hároméves lehetett, amikor ez történt. Bájos, aranyos, vidám gyerek volt, erős és egészséges. Nem ismertem őt közelebbről, de néhány alkalommal találkoztam vele. Öt hónapig az Egyesült Államokban éltem, és amikor hazatértem, nagyon élénk álmot láttam. Az észak-walesi Balában voltam (a lelkem mélyén ugyanakkor tudtam, hogy valójában a „mennyország külső régióiban” járok), egy utcán sétáltam, és ott állt előttem a kislány a nagynénje oldalán. Azt nem tudom, hogy mennyire volt pontos a nagynéni képe, mert sosem találkoztam vele, és fényképen sem láttam őt – csak

annyit tudtam róla,, hogy már közel húsz éve halott. Nem néztem hátra, mert „tudtam”, hogy nem látnék mást, csak ürességet. A nagynéni elmondta, hogy jött elvinni a kislányt a mennybe. A kislányon rózsaszín ruha volt, kezében rózsaszín vödröt és lapátot tartott, az arcát pedig csillámpor borította. Nagyon boldog és izgatott volt, hogy a nénikéje elviszi őt a mennybe, csak azon hisztizett, hogy miért nem értek még oda. Türelmetlenül ide-oda táncolt körülöttünk. A nagynéni azt mondta, hogy az egész napot a kislánnyal töltötte, és igencsak elfáradt. A kislánynak elsőként kellett belépnie, a nagynéni pedig azért volt ott, hogy elkísérje őt. Tudtam, hogy mindketten a mennybe készülnek, de csak egymás után mehetnek be, nem egyszerre. A háttérben hegyeket láttam, és éreztem az agyagos föld erős illatát. Ekkor az álom véget ért.

Másnap, mikor felébredtem, nagyon nyugtalannak éreztem magam. Gondolkoztam rajta, felhívjam-e a kislány édesapját, de végül meggyőztem magam, hogy álom volt csupán, semmi több. A szorongató érzés azonban egész nap velem maradt, képtelen voltam szabadulni tőle. Elmentem ebédelni a családommal, az étteremben ülve aztán az órámra pillantottam – délelőtt 10 óra 10 perc volt –, és hirtelen minden szorongás és nyugtalanság elszállt belőlem, azt hittem, végre kezdek megnyugodni. A következő napon az édesanyám telefonhívást kapott, melyből megtudtuk, hogy a kislány előző éjszaka váratlanul meghalt. Csak később nyilvánították őt halottnak, mert a kórházi személyzet egy darabig még küzdött az életéért, végül 10 óra 10 perckor engedték el őt.

AZ EMPATIKUS VAGY MEGOSZTOTT HALÁLÉLMÉNY

Megosztott vagy empatikus halálélményről jóval kevesebb beszámoló érkezik. Az szakirodalom Louisa esetét említi, aki jelen volt férje halálos ágyánál. Hirtelen úgy érezte, mintha kiemelkedne a testéből, ugyanez történt a férjével is, aki sokkal fiatalabbnak tűnt, és ragyogó fény vette körül. Keresztülhaladtak egy sötét alagúton, majd elérkeztek egy fényfalhoz, Lousia innen már nem mehetett tovább. A férje rövid pillantást vetett rá, majd belépett a fénybe. Lousia ekkor

visszazuhant a testébe, magához térve pedig észrevette, hogy mindvégig a halott férje kezét fogta. Elvesztése végtelenül fájdalmas volt számára, de ez az élmény átsegítette őt a gyászfolyamaton.

Két megosztott halálélményről szóló beszámolót is kaptam olyan emberektől, akik jelen voltak szerettük halálos ágyánál. Egy másik esetben egy nő nagy boldogságot és békét élt át, miközben több száz kilométerre élő édesanyja meghalt. Egy orvos, aki jelen volt betege halálakor, szintén különös élményről számolt be. Az első két esetben a családtagok különböző látomásokat tapasztaltak, és egy bizonyos pontig a haldokló utazásában is részt vettek. A látomások csak eddig tartottak; a beteg ezután egyedül folytatta útját a fénybe, és ez egybeesett a halál időpontjával. A családtagok elmondása szerint boldog, emelkedett és nyugodt érzéssel tértek vissza, mert tudták, hogy a szerettük békére lelt.

Az empatikus élményekről szóló beszámolók igen ritkák. Az első szemelvény egy férfitól származik, aki a kutatásomról szóló újságcikk kapcsán keresett meg. Utána két telefonbeszélgetésből származó részletet olvashatunk, melyet vele és a lányával folytattam.

> **Férj:** *Nagyon különös volt, nehéz szavakba öntenem. Nem is tudom, mi történt pontosan, jobb híján csak annyit mondhatok, hogy fölöttébb „furcsa” volt. A feleségem 2004-ben halt meg. Vele voltam, ahogy a fiam és a lányom is, a nap 24 órájában. A halála napján már tudtam, hogy hamarosan itthagy minket. Én és a fiam a kezét fogtuk, míg a lányom a homlokát simogatta.*
>
> *A lányom azt mondta: „Anya együtt sétál egy csapatnyi emberrel. Most megállt, visszafordult; nem, a többiekkel tart…” – ekkor megláttam azt a ragyogó fényt, amelyből egy magas alak lépett elő. Az egész jelenetet mintha a feleségem szemszögéből láttam volna. Az alak kinyújtotta a karját, mintha üdvözölni akarná a feleségemet. Ő pedig végigsétált az úton, míg meg nem érkezett hozzá. Az alak úgy állt ott, mintha egy üdvözlő ölelésre készülne; egész lénye szeretetet és békét sugárzott. Az út, ami a feleségem halálához vezetett, nehéz volt és fájdalmas, aztán jött ez az élmény, ami szinte táncraperdített minket. Képtelen vagyok*

elmagyarázni. A nővérek és az osztályos ápolók bizonyára az gondolták, hogy érzéketlenek vagyunk, mert mindnyájan ebben az örömben és megkönnyebbülésben lubickoltunk. Aminek egy szomorú eseménynek kellett volna lennie, mosolyt csalt az arcunkra,, és azzal a boldog bizonyossággal töltött el, hogy feleségem továbblépett valami másba. Ne értsen félre, mindannyiunkat nagyon megviselt az elvesztése, de ez az élmény egyszerűen feloldotta a szomorúságunkat, és végtelen örömmel és lelkesedéssel töltött el bennünket.

Lány: *Mindketten kicsit másként éltük meg a dolgot. Apa mintha anya szemén keresztül „látta” volna, én viszont nem tudom, mit is éltem át pontosan. Tényleg láttam, vagy csak egy kép volt róla a fejemben, nem tudom. Az édesanyám nem volt eszméleténél, a kezem a homlokán pihent. Én és a bátyám készen álltunk, hogy elengedjük. Hirtelen megpillantottam őt, ahogy a távolban egy úton sétál. Épp az út közepén haladt. A kép egy nyári éjszakára emlékeztetett, édesanyám feje körül mintha egy napot láttam volna. A jobb oldalán emberi alakokat láttam. A szeme ezalatt mindvégig csukva volt. Apa zokogott, én körülnéztem, és megláttam azt a magas alakot – nem tudom, ki lehetett. Anya az ő irányába sétált az úton. Mikor odaért, az alak a karjába zárta, mint egy meleg, üdvözlő ölelésbe, telis-tele szeretettel. Anya egyre kisebbeket lélegzett, végül aztán megpihent, és ezzel a kép vagy a jelenet is szertefoszlott. Nem tudom, mi történt, de apa is látta; a bátyám viszont nem. Az egész olyan élő volt. Ezek után nyugodtabbnak és békésebbnek éreztem magam anya halálával kapcsolatban. A történtek óta kevésbé félek a haláltól.*

Levélben írt nekem egy hölgy, aki jelen volt az édesanyja halálos ágyánál.

Olvastam a cikkét az újságban. Volt egy hasonló élményem pont, mielőtt az édesanyám meghalt volna. Három nappal a halála előtt az édesanyám kómába esett. Nagyon közel álltam hozzá. Teljesen lesokkolt, ami a kómába eséskor történt. Az egész család ott volt a szobában az

édesanyámmal, én az ágya mellett ültem, és a kezét az arcomhoz szorítottam. A következő pillanatban már előttem sétált egy lépéssel, majd hátrafordult, olyan boldognak és egészségesnek tűnt. Rám nézett, és azt mondta: „Fordulj vissza, még nem te következel.” Ekkor elengedte a kezem, én pedig visszazuhantam a valóságba. Kómába esett. Beszéltem egy médiummal, mert nagyon felzaklatott a dolog; azt hittem, ilyesmi csak azokkal történik, akik végleg eltávoznak. A médium azt felelte, hogy igazi kiváltságban volt részem, hogy az édesanyám megmutatta nekem, hogy biztonságban van. Hálás lennék, ha elmagyarázná nekem, mi is történt akkor.

2011 szeptemberében a Brit Pszichológiai Társaság éves konferenciájának transzperszonális szekciójában adtam elő. Reggeli alatt a kutatásomról beszélgettünk a résztvevőkkel, Hara Willow transzperszonális pszichológus pedig elmesélte nekünk saját élményét, ami az édesanyja halálakor esett meg vele.

Múlt áprilisban volt húsz éve, hogy reggel 6 óra 45perckor hirtelen felriadtam mély álmomból. Ez önmagában szokatlan volt, mert két hónappal azelőtt költöztem el Hoylake tengerparti városából, Merseysideból, a tengerszint fölött közel ezer láb magasan fekvő walesi hegyekhez. Nem gondoltam volna, hogy a tengerszint fölötti magasságban bekövetkező változás ilyen hatással lehet az emberre; miután a tengerparti városból kiköltöztünk egy farmra a hegyekbe, teljesen ki voltunk merülve a vőlegényemmel. Minden éjszaka tizenkét órát aludtunk, közel egy évig tartott, mire megszoktuk a hegyi levegőt és a gazdálkodással járó fizikai munkát. Nyolc-kilenc körül már rendszerint ágyban voltunk, 8:30-nál hamarabb pedig csak ritkán ébredtünk fel.

Azon a reggelen, 1991. április 27-én jóval korábban ébredtem, mint szoktam. Felültem az ágyban, és rápillantottam az órára, majd az alvó vőlegényemre. Az ablak előtti bükkfák levelein át finoman beszűrődött a reggeli napfény, remekül éreztem magam. Ez a jóleső érzés egyre csak mélyült, végtelen békét, megnyugvást és

szeretetet éreztem. Emlékszem, egészen magával ragadott, már nem voltam jelen a szobában, egyszerűen beszippantott az élmény. Hirtelen rádöbbentem, hogy soha semmi miatt nem kell aggódnom. A legmélyebb, legtisztább és legfelemelőbb szeretet vett körül, egészen betöltötte a lényemet, korábban sosem éreztem még ehhez foghatót. Végtelen volt, minden porcikámat átjárta, túláradó örömöt hagyva maga után. Tudtam, hogy mindig is teljes biztonságban voltam, vagyok és leszek; hogy minden úgy van, ahogy lennie kell; sosem volt rá okom, hogy féljek; minden TÖKÉLETES, és soha nem is lehet más, csak tökéletes. Az univerzum pontosan úgy bontakozik ki, ahogy kell. Olyan volt, mintha az életet, az univerzumot és mindent a világon egy távoli, tiszta, önmagamon kívüli helyzetből látnék – az IGAZSÁG szemszögéből, mely ismerős volt számomra, noha nem emlékszem, hogy valaha is éreztem volna ehhez hasonlót. (Azóta néhány felbecsülhetetlen alkalommal, mély meditációban sikerült újra elérnem ezt a helyet.)

Az érzés fokozatosan visszahúzódott egy normál, jóleső állapotba, a szoba is összeállt körülöttem, én pedig mosollyal az arcomon visszadőltem az ágyba, és leendő férjem ölelésében újra álomba szenderültem. Reggel nyolckor aztán megszólalt a telefon. A nővérem hívott, hogy elmondja, reggel 6 óra 45-kor édesanyánk váratlanul meghalt.

Csak néhány hónappal később, mikor még javában gyászoltam, kapcsoltam össze azt a csodálatos élményt édesanyám halálával. A kertben ültem, és Elisabeth Kübler-Ross egyik előadását hallgattam, aki akkoriban a halál, a haldoklás és az átmenet vezető szakértője volt. Az előadás során olyan emberek történeteiről mesélt, akik hasonló élményt éltek át, és csupán töredékét jelentették azoknak az eseteknek, melyeket rögzítettek. Egy nagyon közeli hozzátartozó elvesztésének pillanatában mindannyian a tiszta szeretet, a béke, az öröm és a tökéletesség érzéséről számoltak be. Ezek többnyire nagyon közeli, szülő-gyermek

vagy férj-feleség kapcsolatok voltak, melyek hirtelen értek véget úgy, hogy az egyik fél valahol máshol halt meg. Zokogtam, miközben a történeteket hallgattam, éreztem, hogy valami megváltozott bennem, készen álltam rá, hogy továbblépjek a gyászomban. Eszembe jutott az érzés, hogy nincs mitől félnem, nem kell aggódnom semmi miatt, és minden a legnagyobb rendben van. Megértettem, hogy édesanyám is ebben az állapotban van, és ő volt az, aki megosztottam velem az élményt. Annyira meghatott és hálával töltött el ez az érzés, hogy a veszteség felett érzett fájdalmam eltűnt, és a gyógyulás útjára léptem.

Hara a halálközeli élményt átélőkhöz hasonlóan szintén megváltozott az élmény hatására.

A történtek óta már nem félek a haláltól és a haldoklástól. Ez és még néhány másik élményem meggyőzött arról, hogy a halállal nem ér véget a tudatosság. Számtalan olyan élményem volt már, melyek ezt bizonyították. Előfordult például, hogy megéreztem bizonyos szellemek jelenlétét, köztük néhány alkalommal az édesanyámét és párszor a nagymamámét. Utóbbit a születésnapomon egy egyesült államokbeli elvonulás során még szellemi valójában is láttam. Egy alkalommal még egy kislány szellemét is láttam, ahogy az édesanyja mögött lépdelt. A kislány egy még ma is élő lány ikertestvére volt. Olyan tisztán láttam őt, hogy eleinte azt hittem, még élő testvérét látom, aki a valóságban 200 mérfölddel arrébb tartózkodott. Egészen addig nem is tudtam róla, hogy az anya ikreket szült, és az egyik kislány meghalt, míg el nem meséltem az anyának, hogy mit láttam. Akkor értettem csak meg, hogy a kislány, akit láttam, csak lélekben volt jelen, közben ugyanúgy felnőtt és ugyanolyan idős volt, mint még élő testvére. Egy másik alkalommal a szomszédom temetését álmodtam meg, mielőtt még értesültem volna a haláláról. Már 35 éve ismertem őt.

Fontos megemlítenem, hogy édesanyám halála óta kitartóan és rendszeresen meditálok, emellett mantrázom, jógázom és egyéb spirituális gyakorlatokat is végzek. Egy

nagyon kedves tanítóm azt mondta, hogy a pszichikus élményeim talán csak a spirituális gyakorlás közismert mellékhatásai. Ezek az élmények közvetlenül az édesanyám halála után kezdődtek. Lehet, hogy éppen ez nyitotta meg előttem a mélyebb spiritualitáshoz és hithez vezető utat, és azóta is kapcsolatban áll ezekkel a mély, gyakran felbukkanó élményekkel.

Sok-sok csodálatos és hihetetlen élményben volt részem az elmúlt 20 évben, de minden „pszichikusnak" nevezhető élményem közül a legszebb a várandóságom idején történt. A 12. hétben járhattam. Éppen akkoriban fedeztem fel, hogy babát várok. Egyik éjjel álmot láttam, melyben megjelent előttem a legszebb kisfiú arca, akit valaha is láttam. Úgy négy vagy öt éves lehetett, és valahogy az édesanyámra és az ő édesapjára emlékeztetett. Azt mondta nekem: „Anya, ketten vagyunk itt bent." Mikor felébredtem, tisztán emlékeztem az álomra, mintha tényleg megtörtént volna,, rögtön tudtam, hogy a még meg nem született kisfiam lelkével beszélgettem. Néhány nappal később elmentem a nőgyógyászati klinikára az első vizsgálatra, és elmondtam, hogy szerintem ikreket várok. A fiaim most 19 évesek. Kris volt az a lélek, aki kommunikált velem. Idővel belenőtt abba a hároméves arcba, amit egykor álmomban láttam. Az édesanyámra és a nagyapámra hasonlít. Még ma is vannak közös pszichikus pillanataink.

Amikor a fiaim kétévesek lettek, elkezdtem spirituális gyógyítóként tanulni a malverni College of Healingben, és meglepődve tapasztaltam, hogy természet adta tehetségem van hozzá. Kris szintén gyógyítónak született, neki nincs szüksége képzésre. Abból a forrásból merítek energiát, amellyel édesanyám halálakor kapcsolatba kerültem. Szeretem az életemet, és szeretek élni, de bizalommal, hittel és nyitottsággal tekintek arra a pillanatra, mikor újra elmerülhetek majd abban a tiszta, felszabadult, békés érzésben, melyben édesanyám vár rám.

Gyakran tapasztalom, hogy amint az emberek tudomást szereznek a kutatásomról, elmesélik nekem saját élményeiket. A közelmúltban összetalálkoztam egy orvossal, aki a következőt mesélte.

> *Az egyik betegem egy rákban haldokló hölgy volt. A hónapokig tartó kezelés során többször is meglátogattam otthonában, így közelebbről is megismertem őt és a férjét. Egy napon a férj mutatott nekem egy fényképet, melyen a felesége volt, úgy kilencéves korában, mellette az apja állt egy nagy, fekete kutyával; nagyon régi fénykép volt.*
>
> *Ott voltam, amikor a hölgy meghalt. Halálának pillanatában elöntött egy érzés, hogy minden rendben lesz, valahonnan TUDTAM, hogy az édesapja és a fekete kutya eljöttek hozzá, hogy találkozzanak vele. Nagyon különös élmény volt ez számomra, melyet képtelen vagyok megmagyarázni. Több mint 18 éve vagyok a szakmában, és több haldokló beteget kísértem már végső útjára. Sem azelőtt, sem azután nem tapasztaltam még ehhez fogható, erőteljes érzést. Kellemes érzés volt – tudtam, hogy a hölgy biztonságban van és boldog, hogy viszontláthatja édesapját és gyermekkori kedvencét.*

Ezek az élmények nem magyarázhatók pusztán valamiféle agyi zavar eredményeként, hiszen olyan emberekkel történnek meg, akik nem kerülnek halálközeli állapotba. Ezek az élmények kétségkívül erőteljes hatást gyakorolnak az átélőkre, mégsem magyarázhatók meg mai tudományos ismereteinkkel.

Váratlan kitisztulás

Életvégi élmények az Alzheimer-betegeknél

Egyes Alzheimer-betegek a halálukhoz közeledve szintén érdekes élményeket tapasztalnak. Bár új kutatási területről van szó, egyre több publikáció számol be arról, hogy némelyikük tudatállapota a halál küszöbén hirtelen kitisztul.

Michael Nahm számos angol és német történelmi forrásból származó esetet vizsgált meg olyan betegekről, akik mentális zavarban szenvedtek. Ezek az esetek jól mutatják, hogyan tisztult ki és vált koherenssé a demenciával és más mentális zavarral küzdő

betegek elméje egy rövid időre közvetlenül a haláluk előtt, az őket kezelő orvosok nagy meglepetésére.

Két felettébb érdekes esetet szeretnék itt megosztani, melyet két különböző barátomtól hallottam. Az elsőt a Sussexben élő Lyon White mesélte el.

> *Az édesanyám, Peggy, az Alzheimer-kór kései szakaszában volt, már egyáltalán nem tudott értelmesen kommunikálni. Mondhatni, már csak halandzsázott. Akkoriban épp kórházban volt. Az egyik látogatásomkor az ágyon fekve találtam, háttal az ajtónak. Amint óvatosan beléptem a szobába, hallottam, hogy nagyon tisztán beszélget valakivel, de a szeme csukva volt… az édesapjával beszélgetett, aki sok évvel azelőtt hunyt el. Köztiszteletben álló rendőrtiszt volt Kentben, aki szolgálat közben hunyt el; halálakor az édesanyám teljesen összeomlott, mivel nagyon közel álltak egymáshoz. Hallottam, amint azt mondta: „Igen, apa, tudom mennyire szeretett engem az én Bobbym” – Bobby az édesapám volt, aki körülbelül 6 hónappal korábban halt meg. Ekkor döbbent rá az édesanyám, hogy nincs egyedül a szobában, kinyitotta a szemét, és rögtön visszatért korábbi állapotába, melyben már képtelen volt érthetően kommunikálni.*
>
> *Talán csak képzelődtem, de nekem úgy tűnt, mintha valóban egy másik dimenzióban lett volna, együtt a nagyapámmal. Az édesanyám gyakran mondogatta, el tudna már „menni”, ha én is elkísérném. Mikor a hazatérésről beszélt, tudtam, hogy nem a fizikai-földi értelemben érti.*

A következő történetet egy jó barátom Dr. Ayesha Ahmad mesélte, aki jelen volt a történteknél.

> *Agatha Alzheimer-beteg volt, már túl a hetvenen. Utolsó éveiben gyermekei úgy gondoskodtak róla, ahogy anyaként ő is gondoskodott róluk gyerekkorukban. Agatha mindennap csodás nyakláncokkal cicomázta fel magát, és így sétált fel-alá az otthonban, kedélyesen elcsevegve a személyzettel és a lakókkal a maga szokásos, kedves modorában. Néhány jó egészségben eltöltött év után*

azonban megváltozott. A változás igen hirtelen jött. Néhány nap leforgása alatt lefogyott és legyengült, nyilvánvalóvá vált, hogy haldoklik.

Utolsó óráit békés hangulatban, a családja körében töltötte, akik mindvégig fogták a kezét. Időnként magához tért, és megpróbálta elmotyogni életének utolsó szavait. Az egyik ilyen feleszmélésnél Agatha a „Jane” nevet kezdte ismételgetni. Az ápoló számára, aki már évek óta gondozta Agathát, és jól ismerte mindazokat a neveket és utalásokat, melyeket Agatha beleszőtt zavaros mondandójába, a „Jane” név semmilyen jelentést nem hordozott. A névhez társuló érzések azonban kétségkívül fontosak voltak Agathának.

Családja a név hallatán furcsamód riadttá vált. Ez a név egy olyan érzéshez és jelentéshez kapcsolódott, melyben valahogy mindannyian osztoztak. A lánya csendben elmagyarázta, hogy Jane Agatha elsőszülött lánya volt. Jane életének első évében meghalt, olyan fájdalmat és űrt hagyva maga után, hogy Agatha azóta sem ejtette ki a nevét.

Ebben a helyzetben azonban, haldokló testébe zárva – ami már nem az volt, mint egykoron, ereje teljében, mikor még négy gyermeknek adott életet – Agatha újraélte ezt a fájó emléket, mélyen átérezve kislánya születését és halálát. Ezzel őt is meghívta a jelenlévők közé, hogy csatlakozzon testvéreihez, akik így újra egyesülhettek édesanyjuk vigyázó tekintete alatt – az alatt a tekintet alatt, mely születésükkor elsőként üdvözölte őket. Szeretetük ölelésében végső útjára engedték édesanyjukat, és ez az emlék örökké élni fog bennük.

A HALÁL IDŐPONTJÁT A HALDOKLÓ DÖNTI EL?

Szakmai pályafutásom alatt világossá vált számomra, hogy a betegek valójában nagyobb kontrollal rendelkeznek saját haláluk felett, mint azt gondolnánk. Először akkor figyeltem fel erre, amikor eltöprengtem egy bizonyos eseten, mely engem és a kollégáimat is rendkívüli módon felzaklatott.

Vasárnap reggel volt, a szívmonitor, mely egy fiatal női betegre volt kapcsolva, hirtelen jelezni kezdett az alacsony vérnyomás miatt. Jean krónikus beteg volt, az elmúlt tíz évben a férje gondoskodott róla. Előző héten került be az intenzív osztályra, ez idő alatt közelebbről is megismertünk őt és a családját, és csak ámultunk azon, milyen odaadóan és gondosan ápolták otthon. A férj csaknem minden idejét Jean mellett töltötte, így mikor végre lehetősége nyílt rá, hogy kicsit magával is foglalkozzon, nem igazán tudta, mihez kezdjen. Jean állapota stabil volt, így némi baráti és családi noszogatás után úgy döntött, hogy lazít egy kicsit, és elkíséri idős édesanyját egy kirándulásra, amit a helyi egyházközösség szervezett. A kirándulás reggelén még egyszer betelefonált, hogy ellenőrizze, minden rendben van-e a feleségével. Megnyugtattuk őt, hogy Jean állapota stabil, minden a legnagyobb rendben van, nem kell aggódnia, csak élvezze a napot az édesanyjával.

Egy órával később Jean vérnyomása hirtelen zuhanni kezdett, a beavatkozás sem segített, 30 percen belül életveszélyes állapotba került. Felhívtuk a férjét, tájékoztattuk őt a hirtelen állapotromlásról, és azt javasoltuk, minél hamarabb térjen vissza a kórházba. A férj útban a kórház felé minden fél órában telefonált. Jean szívverése váratlanul lelassult, majd megállt. Harminc perccel később aztán teljesen kikészülve megérkezett a férje: vigasztalhatatlan volt, és szörnyű bűntudat gyötörte, amiért halálakor nem volt ott a feleségével. Borzalmas volt, mi is magunkat hibáztattunk, amiért arra bátorítottuk, menjen el a kirándulásra. Eltöltött némi időt a felesége ágyánál, majd családja kíséretében megsemmisülten távozott. Az eset mélyen megérintette az egész csapatot, még a délutáni műszak is ösztönösen megérezte, hogy valami nagy baj történt.

Eszembe jutottak korábbi betegeim, akik szintén akkor mentek el, mikor családjuk távol volt, és újra végiggondoltam az egész helyzetet. Ésszerű magyarázat után kutatva arra jutottam, hogy a család távolléte talán megkönnyíthette a beteg számára a halálba való átkelést. Olybá tűnik számomra, hogy gyakran a család szeretete tartja életben a beteget. Ha fizikailag nincsenek jelen a szerettek, a beteg valószínűleg könnyebben el tudja engedni az életet.

Az évek során sok olyan beteggel találkoztam, akik aközben haltak meg, amíg a családjuk rövid pihenőt tartott. Sam a nyolcvanas éveiben, betegségének végső stádiumában járt. Családja csaknem folyamatosan vele volt az utolsó héten. Ápolása során láttam, hogy mennyire elgyötörtek, és azt javasoltam nekik, hogy pihenjenek meg egy kicsit a kantinban – délután két óra volt, ők pedig reggel nyolc óta el sem mozdultak az ágya mellől. Hálásan fogadták az ajánlatom, és magunkra hagytak minket. Folytattam a munkát, mikor észrevettem a szívmonitoron, hogy Sam szívverése lelassult. Nem állt helyre, egyre csak lassult, míg a kollégáim ellátták őt, én lerohantam a kantinba, hogy megkeressem a családját. Mire visszaértünk az intenzív osztályra, a család nagy bánatára Sam már halott volt. Ez közel sem szokatlan, számos hasonló esetnek voltam már szemtanúja. Erről a jelenségről mások is beszámoltak már.

Dr. John Lerma, hospice-és palliatív-tanácsadó állítása szerint betegeinek 70–80%-a megvárta, míg szerettei elhagyták a szobát, és csak azután halt meg. Elmondása szerint olyan esetekkel is találkozott, ahol a beteg, miután halottnak nyilvánítottak, visszatért az életbe – szeretteinek fájdalma visszarántotta őt a szeretet és béke állapotából.

Más betegek ugyanakkor mintha késleltetnék halálukat, míg meg nem érkezik egy távoli családtag, vagy le nem zajlik egy különleges esemény, egy születésnap vagy esküvő. Egy férfibeteg például eszméletlen maradt napokon át, jóval tovább, mint az várható lett volna. Aznap aztán, mikor a biztosítási kötvény érvénybe lépett, garantálva ezzel felesége anyagi biztonságát, meghalt.

Kapcsolat az eltávozottakkal

A halál utáni kommunikáció sokak által tapasztalt jelenség. A szeretett személy halálát követő napokban, hetekben vagy hónapokban gyakran megesik, hogy környezete arról számol be, hogy látta őt, érezte a jelenlétét vagy éppen a parfümje illatát. Időnként rendkívül élénk, éber álmokról is beszámolnak. Ezek az élmények enyhítik a veszteség fölött érzett fájdalmat, és átsegítik az érintettet a gyászfolyamaton. Bár 1971-ben az orvosi irodalom már elismerte ezt a jelenséget, jellemzően még ma is figyelmen kívül hagyják.

Az elmúlt években különböző technikákat dolgoztak ki a halál utáni kommunikáció elősegítésére, emellett a gyászfeldolgozást segítő terápiákon is újabb módszerek születtek. Poszttraumás-stressz szindrómás betegekkel való munkája során Allan Botkin pszichológus megfigyelte, hogy egyes betegek elhunyt szeretteikkel való találkozásokról számoltak be. Szemmozgásos deszenzitizáció (trauma felidézése) és újrafeldolgozás segítségével a betegek élményszinten újra kapcsolatba kerülhettek szeretteikkel, ami sikeresen feloldotta a pszichológiai elakadást.

Hazel Cornwell, aki korábban elmesélte a nagymamája élményét, a következőkről számolt be.

Az édesanyám felhívott, hogy elmondja, a nagymamám békében elhunyt. 2008 júliusában történt, Nagyi már egy hónapja súlyos beteg volt, 95 évesen egyre csak azt mondogatta, hogy már eleget élt, és készen áll arra, hogy továbblépjen.

Miután beszéltem az édesanyámmal, nem akartam egyedül lenni, így találkoztam egy barátommal, és közösen leültünk egy kávéra. Csendben ültem, és egy magazint lapozgattam, nyugodt voltam, miközben tudtam, hogy igencsak megrázott a dolog. Egy apró energiagömböt éreztem a jobbomon, egy láb magasan lebegett a padló felett, nagyjából akkora volt, mint egy grapefruit. Hihetetlenül erős energia áradt belőle (reikizem, emellett médiumi képességeim is vannak, így gyakran megérzem az az ilyesmit), lassan elkezdett növekedni, míg el nem ért egy bizonyos pontot, és akkor megállt. Ez idő alatt semmi másra nem tudtam figyelni, csak erre, mintha egy emberi aura lett volna, de anélkül, hogy egy személy lett volna a középpontjában, másként nem tudom elmagyarázni… Tiszta energia volt! Hirtelen elárasztott a szeretet, és a boldogság, rögtön tudtam, hogy a nagymamám az. Lelki szemeimmel láttam őt, amint épp cigánykereket hány, nagyon boldognak tűnt, azt mondta: „Ne szomorkodj, hisz hazatértem!” Az energia elidőzött még mellettem egy kicsit, aztán lassan elindult felém, és belém szállt. A kezem lüktetett az energiától, hatalmasnak éreztem. Ki kellett

mennem a kávézó mosdójába, úgy éreztem, egyedül kell maradnom egy kicsit. A nagymamám imádta a reikit, mikor nála jártam, mindig megkért, hogy kezeljem őt egy kicsit; úgy éreztem, hogy ez egyfajta hallgatólagos megerősítése volt a jelenlétének.

Nehéz megmondani, meddig tarthatott ez az élmény, valószínűleg nem volt több pár percnél, mégis sokkal hosszabbnak tűnt. A nagyim erősen hitt a túlvilági életben, úgy éreztem, ez volt az ő búcsúja tőlem. Csodálatos élmény volt, melyet sosem fogok elfelejteni. Az édesanyám, bácsikám és nénikém ott voltak a nagyimmal, mikor meghalt, az édesanyám azt mondta, hogy épp, mielőtt elment volna, a szoba nagyon csendessé és békéssé vált, innen tudta, hogy a nagymamám is ott van…

Tamsin állítólag szintén kommunikált a családjával, miután meghalt. Az édesapja a következőket mesélte.

Tamsin 2008. augusztus 8-án, egy hétfői napon, a korai órákban ment el. Szerdán, miután meglátogattuk őt a ravatalozóban, elmentünk sétálni. Tamsin húga kissé lemaradt mögöttünk. A feleségem hirtelen lépések zaját hallotta, hátrafordulva arra számított, hogy Tamsin húgát találja majd ott, ő viszont még mindig ott piszmogott a háttérben. A lépéseknek pontosan olyan hangja volt, ahogy a sportcipős Tamsin is futott szokásos tempójában, mikor azonban hátrafordult, senkit sem látott maga mögött.

Az édesanya a következőket mesélte.

Egyszer a férjem, mikor egy kései órán kivitte sétálni a kutyát, csodálatos fényt látott a fák között, és Tamsin nevetését hallotta. Semmilyen ésszerű magyarázatot nem talált a dologra, pedig ő igazán szkeptikus mindenféle túlvilági teóriával kapcsolatban, mégis úgy érezte, hogy valóban Tamsin hangját hallotta odaát a fényben.

Shelley beszámolóját a vőlegénye halálára vonatkozó megérzéséről korábban már olvashattuk. Nem sokkal a vőlegénye halála után Shelley a következőt mesélte.

Az egész történet igencsak hosszúra nyúlik. Úgy 12 nappal a baleset után történt. Steven és én gyakran váltottunk

egymással üzenetet napközben, így a telefonom mindig a közelben volt. A kórházban feküdtem, vasárnap este volt, és épp a Dirty Dancing ment a tévében. Elnézve a két szereplő kapcsolatát a filmben, csaknem beleőrültem a fájdalomba, attól féltem, hogy képtelen leszek elviselni az érzést. Szerencsémre, mivel a daganatos osztályon feküdtem, jobbára olyan nőkkel voltam körülvéve, akik sokkal idősebbek (és süketebbek) voltak nálam. Így nyugodtan sírhattam, senki sem háborgatott. Az ápolók ugyan észrevették, de szóltam nekik, hogy nincs semmi baj, amúgy is lefoglalta őket a többi beteg.

Egyre csak azt hajtogattam: „Szeretlek.”Nagyon közel álltam ahhoz a ponthoz, hogy beleőrüljek a fájdalomba, ahogy ezt mondani szokták, mikor váratlanul háromszor pittyegett a telefonom, pedig korábban sosem csinált ilyet. A hang, amit kiadott nem a szokásos bejövő üzenet hangja volt, egy pillanatra kizökkentem a gyászomból, és megnéztem a telefonomat, de se hívást, se üzenetet nem kaptam. Újra sírva fakadtam, és megint csak ismételgettem: „Szeretlek.” Minden alkalommal, mikor ezt kimondtam, a telefon hármat pittyegett. Egy ideig fel sem tűnt, mert néha abbahagytam a sírást, aztán megint előtörtek belőlem az érzések. Mire felfogtam, hogy mi is történik, 15perc is eltelt. A telefon csak akkorpittyegett, mikor azt mondtam: „Szeretlek”. Elkezdtem beszélni a telefonhoz, mely az éjjeli szekrényemen volt. Azt nem kérdeztem, hogy Steven volt-e.

Ettől lassan megnyugodtam, egy idő után pedig éreztem, hogy elfáradtam. Emlékszem, hogy azt mondtam a telefonnak, hogy elálmosodtam, és hogy bizonyára ő is elfáradt már. Még egyszer utoljára kimondtam: „Szeretlek”. A telefon hármat pittyegett, majd elnémult. Soha többé nem csinált ilyet, három héttel azután pedig, hogy kiengedtek a kórházból, egyszerűen szétesett a kezemben, miközben Steven bátyjával beszéltem. Igaz, a darabjait azóta is őrzöm. Ennek kapcsán eszembe jut még néhány dolog, de

reggelig is folytathatnám – ha érdekli, egy másik alkalommal szívesen írok még.

Shelley elmesélte ezt Steven egyik unokatestvérének is.

Furcsamód, mikor meséltem Steven unokatestvérének a „telefonhívásról”, arról számolt be, hogy a baleset óta a lakásának a lámpái hol égnek, hol nem, különösen a hálószobájában, és csakis akkor, mikor félelmetes vámpíros könyveket olvas, és egy különösen ijesztő résznél tart! Elnevettem magam, mert mindig is szörnyen irtóztam a vámpíroktól (szomorú, de így van, és csak nagyon kevesen tudják rólam, egészen pontosan hárman, Önnel együtt négyen – Steven családjából pedig senki), amit Steven mindig is oltárian viccesnek talált. Szóval furcsának találtam, hogy a lámpák pont akkor kezdenek el pislákolni, mikor az unokatestvére ilyen könyveket olvas. A fiával együtt ilyenkor még rá is kiabálnak: „Steven, hagyd már abba!”Már vagy tíz éve laknak abban a házban, és ezek a dolgok csak Steven halála után kezdődtek. A balesetet megelőzően nem sűrűn találkoztam Steven unokatestvérével, azóta is épp csak elkezdtük megismerni egymást, így most hallok először ezekről az élményekről.

Steven halála óta vele és az édesanyjával (Steven nagynénjével) is megesett, hogy a telefonjuk egy alkalmatlan pillanatban megszólalt, és egy olyan dallamot kezdett el játszani, ami nem is szerepelt az eredeti programjában – ami azt illeti, épp a múlt héten, egy barátom édesapjának a temetésén történt egy ilyen eset. Steven nagynénje kint állt a templom előtt, mikor a koporsót kivitték, ekkor a telefonja hirtelen rázendített egy matrózdalra, az egész végtelenül kínos volt. Később megpróbálta ezt megismételni, de nem akadt a nyomára. Szerencsére a dal meglehetősen hangos volt, és nagy sokára sikerült csak leállítani, így mindenki azt hitte, hogy a temetési szertartás része volt! A férfi, akit éppen temettek, tengerész volt, éppen ezért az emberek azt hitték, hogy a zene a temetés része volt. Steven nagyon viccesnek találta

volna a helyzetet, ezért is hiszi azt az unokatestvére, hogy az ő műve lehetett!

Stevennek eszméletlen jó humora volt, ezért is gondolják mindnyájan, hogy ő tette. A múlt évben a bátyja telefonja a „Mr. Blue Sky" című számot játszotta az apja születésnapjára rendezett ebéden, miközben mellettem ült. Steven mindig is szerette ezt a számot és a bátyja le volt döbbenve, mert a beállítás szerint a telefonja teljesen le volt némítva. Mindannyian meg vannak róla győződve, hogy Steven volt az. Ott van még a könyvem is, amit Stevennek ajánlottam, amiért olyan sokat segített az ötletelésben – állandóan leesett a szülei könyvespolcáról, noha a halála előtt ez sosem fordult elő.

Ezek az élmények, úgy tűnik, sokkal gyakoribbak, mint azt gondolnánk. A kutatásomról beszélgetve egy Nigériából származó ápoló kollégám a következő történetet mesélte.

Ó, ez nagyon érdekes, hasonló dolog történt akkor is, mikor az édesapám meghalt Nigériában. A legidősebb nővérem északabbra költözött, és azon a napon, mikor édesapám meghalt, megjelent előtte. Szépen ki volt öltözve, mintha csak egy utazásra készült volna.. Rámosolygott a nővéremre, sokkal fiatalabbnak és egészségesebbnek tűnt; ragyogó fény vette körül. Ez akkor történt, mikor a nővérem még nem is tudta,, hogy az édesapánk beteg. Akkor jelenhetett meg előtte, mikor meghalt; ez mégis hogyan lehetséges?

2006-ban Bev Newcombe egy újságcikkemre válaszolva a következőt írta.

Most 48 éves vagyok, mindez 22 éves koromban történt. Az édesanyám hosszú éveken át küzdött a bélrákkal. Mielőtt elhagyta volna ezt a világot, megígérte, hogy ha létezik élet a halál után, és alkalma nyílik rá, akkor mindenképp megmutatja majd nekem is. Úgy egy héttel a halála után, miután este ágyba bújtam, látomásom támadt, melyben egy utazáson vettem részt (és mielőtt még bárki is azt mondaná, nem álmodtam!).

Egy hosszú, fehér alagútban voltam, egy csodálatosan ragyogó, meleg fény felé haladtam, és olyan békét éreztem, amilyet azelőtt még soha. Hirtelen egy világos, fehér szobában találtam magam. Volt ott egy hosszú asztal, olyasmi, mint az utolsó vacsoránál, az asztal végénél pedig az édesanyám áll. Mosolygós, rózsás arca és bájos aranyló haja volt (egészen másként festett ahhoz képest, mint amikor elhagyta ezt a világot) – remekül nézett ki és igazán boldognak tűnt. Telepatikusan kommunikáltunk, azt kérdeztem tőle: „Jól vagy, Anya?”.

Mire ő azt válaszolta: „Igen, remekül érzem magam, boldog vagyok, de neked most már menned kell, nem maradhatsz tovább.”

„De Anya, itt akarok maradni veled!”

„Nem lehet, vissza kell térned” – válaszolta, és ahogy ezt kimondta, elkezdtem távolodni, és végül visszatértem éber állapotomba.

Nem sokkal ezután egyik este felébresztett „valami”, és ahogy lassan kinyitottam a szemem, olyasmit láttam, ami örökre megváltoztatta az életemet, és elindított egy végtelenül izgalmas, meglepetésekben gazdag úton.

Egy ragyogó, de nem vakító, finom, áttetsző ködfátyol ereszkedett le előttem a mennyezet magasságából. Ez az erő, EZ a valami azt mondta, mi emberek, csupán porszemek vagyunk ennek a képnek az erejéhez és hatalmához képest; majd amilyen gyorsan jött, olyan gyorsan el is tűnt. Fogalmam sincs, miért jelenhetett meg előttem, talán hogy erőt öntsön belém az elkövetkezendő évekre, arra ugyanis nagy szükségem volt. Ez soha többet nem ismétlődött meg, de tudom, mit láttam, és mit éltem át – azóta többször is láttam különböző spirituális lényeket, de semmiképp sem állítom magamról, hogy médium lennék.

Csak azt tudom, hogy az élmények nem a véletlen művei voltak, és nem gyógyszerek vagy más tényezők okozták. Egy 22 éves, egészséges fiatalember voltam, aki nyitottan állt az élethez. Hogy félek-e a haláltól? A válaszom: nem, mert tudom, hogy létezik valami odakint, ami sokkal

hatalmasabb, mint azt valaha is gondolnánk. Kétlem, hogy bárki is azelőtt megismerné a választ, mielőtt elérkezik az ideje!

Az elhunyt házastársak megjelenése szintén gyakori jelenségnek tekinthető. Az apai nagyanyám éjszakánként az ágyban fekve gyakran érezte a nagyapám jelenlétét. Elmondása szerint fizikailag érezte, hogy a nagyapám ott fekszik mellette az ágyban; ez mély vigaszt nyújtott neki az évek során, míg végre sikerült feldolgoznia férje halálát.

Egy másik példa.

A feleségem két és fél évvel ezelőtt, 76 éves korában hunyt el; én most 78 vagyok. Éjszakánként, miután lefeküdtem, sokszor megjelent az ágy mellett, sőt olykor még az ágy másik felén is feltűnt, ott, ahol régen aludni szokott. A szemem ilyenkor mindig nyitva volt, nem álmodtam – létezik valamiféle magyarázat ezekre a jelenségekre?

Összefoglalás

Ezek a beszámolók egyöntetűen arról tanúskodnak, hogy a halálukhoz közeledve sokan kellemes élményeket élnek át. Ha odafigyelünk mindarra, amit a haldokló a maga különös módján közölni próbál velünk, kielégíthetjük spirituális szükségleteit, és biztosíthatjuk számára a békés eltávozást. A haldokló transzcendens spirituális élményeinek elutasítása mindazok részéről, akik nem éltek még át hasonló élményt, valódi kárt okozhat, és még traumatikusabbá teheti számára a haldoklás folyamatát. Fontos, hogy lehetővé tegyük a haldoklónak, hogy kifejezze az élményeit, és megerősítsük őt azzal, hogy ezek az élmények másokkal is előfordulnak. A haldoklók látomásainak gyógyító erejük van, megnyugvást hoznak, időt adnak a haldoklónak arra, hogy átgondolja az életét, és értelmet adjon neki. Azok a betegek, akik ilyen látomásokat tapasztalnak, rendszerint békésen távoznak az életből. Néhány évvel ezelőtt beszélgettem egy hospice-tanácsadóval, aki pályafutása során rengeteg haldoklóval dolgozott együtt. Tapasztalatai szerint azoknak a betegeknek volt a legbékésebb halála, akik korábban halálközeli élményt éltek át.

A tapasztalatlan ápolói személyzetben gyakran félelmet ébreszt a haldokló betegek ápolása. A haldoklók ápolását nem az egyetemen

vagy egy könyvből tanulja meg az ember. Ezáltal kétségkívül értékes tudásra tehet szert, a valódi tanulás azonban csak akkor veszi kezdetét, mikor az illető elkezdi ápolni első haldokló betegét. Éppen ezért minden ápoló és egészségügyi szakember számára fontos, hogy fel legyenek készülve azokra a dolgokra, melyekkel munkájuk során találkozhatnak.

A halálos ágyi látomások gyakori jelenségnek számítanak, társadalmi szinten azonban nem sok szó esik róluk. Ezek az élmények is a haldoklási folyamat részét képezik, viszont korántsem vagyunk olyan mértékben kitéve nekik, mint amennyire évekkel ezelőtt lehettünk. Régen a haldoklókat jobbára otthon ápolták, a halál inkább szociális esemény volt, együtt a családdal, barátokkal, szomszédokkal és gyerekekkel, akik mind jelen voltak a haldokló ágyánál. Az orvoslátogatás az 1880-as években kezdődött, akkor indult meg a fejlődés a sebészeti technikákban is, melynek eredményeként a halálos ágy az 1930-as években átkerült az otthonokból a kórházakba. Ma már jobban védve vagyunk a haláltól, éppen ezért kevésbé tekintünk rá az élet természetes részeként. A technikai fejlődés eredményeként több beteget kezelnek ma az intenzív terápiás osztályokon, mint valaha. Az intenzív osztályon haldokló betegeket rendszerint különböző gépekre kapcsolják, és mesterséges kómában tartják, megfosztva őket ezzel a halálos ágyi látomás lehetőségétől. A más kórházi osztályokon vagy hospice házban haldokló betegeknél sem lehet ott állandóan a család, így gyakran a halálos ágyi látomásokat is elmulasztják. Nem arról van tehát szó, hogy nincsenek jelen ezek az élmények – egyszerűen csak ritkábban találkozunk velük, mint korábban.

6

A halálközeli élmények lehetséges fiziológiai és pszichológiai magyarázatai

Az új tudományos igazság nem azáltal diadalmaskodik, hogy meggyőzi ellenfeleit, és megláttatja velük a fényt, hanem azáltal, hogy ellenzői végső soron kihalnak, az új generáció tagjai pedig már ebben nőnek fel.

Max Planck

A továbbiakban nagyon röviden bemutatom a halálközeli élmények néhány népszerű materialista megközelítését. Magyarázatképpen számos elmélet született, úgymint az NMDA receptor az agyban, a különböző neurobiológiai folyamatok, a temporálislebeny-epilepszia, a pszichózis, a skizofrénia, a védelmi mechanizmusok, a deperszonalizáció, a többszörös személyiség és a születés emlékének újraélése. A könyv korlátozott terjedelme miatt most csak a legnépszerűbb elméleteket fogom bemutatni. Ezek az elméletek racionális úton próbálják megmagyarázni a halálközeli élmények okait. Azonban közelebbről is megvizsgálva őket azt látjuk, hogy számos tekintetben csupán részleges választ adnak. Ebben a rendkívül összetett jelenségben több tényező is érintett, éppen ezért elképesztően nehéz megfelelő magyarázatot találni ezekre az élményekre.

Oxigénhiány

Az egyik legnépszerűbb materialista magyarázat szerint a halálközeli élményeket az anoxia vagy hipoxia okozza. Anoxiáról akkor beszélünk, ha az agy egyáltalán nem jut oxigénhez, a hipoxia pedig a vér oxigénszintjének csökkenésére utal. A korai kutatások kimutatták, hogy a hipoxia a fizikai és mentális működés csökkenéséhez, ingerlékenységhez és koncentrációhiányhoz, valamint emlékezési nehézséghez vezet. Halálközeli állapotban a hipoxia kialakulhat fokozatosan – a szervezet ilyenkor képes kompenzálni a fokozatos oxigénveszteséget –, de a körülményektől függően hirtelen is bekövetkezhet. Szívmegállás esetén például

azonnal megszűnik az agy vérellátása, légzésnehézség esetén ugyanakkor a szervezet kompenzálhatja az oxigénveszteséget, míg teljesen ki nem fejlődik a hipoxiás állapot. Ha megszűnik az agy vérellátása, az illető 10–20 másodpercen belül elveszti az eszméletét. Amennyiben a keringési elégtelenség 5–10 percnél tovább tart, maradandó agykárosodás következik be.

A hipoxia előrehaladtával az agyműködés zavarttá és szétesetté válik, ez pedig eszméletvesztéshez vezet. Ápolóként számtalanszor tanúja voltam ennek.

A halálközeli élményeket rendkívül tiszta tudatállapotként írják le, melyre éberség és strukturáltság jellemző. Az érintettek tudatosabbnak élik meg önmagukat, élményeiket pedig gyakran még életük végén is tisztán fel tudják idézni. Mindez nem jellemző a zavart agyműködésre, ahol a vérkeringés jelentősen csökken, vagy akár teljesen meg is szűnik. Munkám során több száz eszméletlen beteget ápoltam már (akik nem tapasztaltak halálközeli élményt), az ember ilyenkor fokozatosan tér magához, eleinte pedig még gyakran kába és zavart.

A gravitációs gyorsulás okozta eszméletvesztés olyan pilótáknál fordul elő, akik fokozott gyorsulásnak vannak kitéve. Egyes pilóták a kiképzés során elveszítik eszméletüket, mert a szívük nem tudja elég hatékonyan keringetni a vért a testükben. Ezt az állapotot bizonyos hasonlóságok mentén – úgymint látomások, eufória, pozitív érzések és testen kívüli élmény – a halálközeli élményekkel is összefüggésbe hozták. A két jelenség összehasonlításakor ugyanakkor számos különbséget is találunk – a gravitációs gyorsulás okozta élmények véletlenszerűen alakulnak, utólag csak nehezen felidézhetők, és sosem járnak együtt olyan utóhatásokkal, melyeket a halálközeli élményt átélő személyek tapasztalnak. Emellett olyan esetről is tudunk, ahol egy pilóta, aki korábban halálközeli élményt élt át, a nagy magasságban hipoxiás állapotba került. Elmondása szerint a két élmény alapvetően különbözött egymástól.

Egyes elméletek szerint az alagút-és fényélményeket a hipoxia és az újraélesztés során használt gyógyszerek okozzák. Tudjuk, hogy adrenalin és atropin hatására a pupillák kitágulnak, egyesek szerint ez okozza a halálközeli élmények során megjelenő alagút-és

fényélményeket. Bárki, aki belevilágított már a saját szemébe egy lámpával, tudja, hogy az ember ilyenkor ösztönösen becsukja a szemét, hogy elkerülje a fájdalmat. A halálközeli élmény során tapasztalt fény ugyanakkor nem bántja a szemet. Sötétben a pupillák kitágulnak, hirtelen fény hatására pedig a szem reflexszerűen bezárul. Ha a pupillák valamilyen gyógyszer hatására tágultak ki, akkor a fény hatására sem szűkülnek össze. Igen valószínűtlennek tűnik tehát, hogy ilyen esetben a fény, bár ragyogó lenne, nem bántaná az ember szemét. Ugyanakkor ez azokat az élményeket sem magyarázná, ahol az átélőt nem élesztették újra, és az említett gyógyszerekből sem kapott. Az anoxia-és hipoxiaelmélet ellen szól az is, hogy bizonyos kultúrák élményvilágából hiányzik az alagútkomponens, ami egyesek szerint csupán a nyugati élmények szimbolikus reprezentációja. Ha a halálközeli élményeket valóban az oxigénhiány okozná, akkor minden betegnek, akinek leáll a szíve, ugyanazt kellene átélnie. Ehhez képest a betegeknek csupán 20%-a számol be ilyen élményről. Pályafutásom során több száz hipoxiás beteget ápoltam már, közülük azonban csak nagyon kevesen éltek át halálközeli élményt. Ha valóban az oxigénhiány lenne a felelős, akkor a betegeim jóval nagyobb arányban számoltak volna be ilyen élményekről.

Hipercarbia – a vér magas szén-dioxid-szintje

A pszichiátriai kórképek kísérleti kezelése során Charles Meduna amerikai pszichiáter felfedezte, hogy a vér magas szén-dioxid-szintje különböző mellékhatásokkal jár együtt. A szén-dioxiddal kezelt betegek múltbéli emlékekről, élénk színekről, kellemes érzésekről, valósághű álmokról, geometriai mintákról és nagy felismerésekről számoltak be. Ezek egy része félelmetes volt. Bár az élmények első pillantásra a halálközeli állapot élményvilágát idézik, Meduna betegei különböző neurológiai tüneteket is mutattak, emellett egyikük sem tapasztalt olyan utóhatásokat, melyekről a halálközeli élményt átélő személyek számolnak be.

Magam is számos hipercarbiás beteget ápoltam már, ilyenkor az ember izmai görcsösen megfeszülnek és rángatóznak, ez pedig egyáltalán nem jellemző a halálközeli élményt átélő betegekre. Ha valóban a hipercarbia okozná a halálközeli élményeket, akkor azok jóval gyakrabban fordulnának elő.

Drogok

Bizonyos rekreációs drogok, úgymint az LSD, a pszilocibin, a DMT, a ketamin, a kannabisz és a meszkalin okozhatnak eufóriát, boldogságérzetet és hallucinációkat. Ezek a pszichotróp szerek élményszinten kitágítják a tudatot, derűs érzéseket keltenek, és kozmikus felismerésekhez juttatnak. A drog indukálta élmények a halálközeli élmények meghatározott mintázatával ellentétben azonban gyakran véletlenszerűen alakulnak. A drogélmény sokak szerint személyiségváltozást okozhat, a fogyasztók körében mégsem találtak olyan mértékű magatartásbeli változásokat, mint a halálközeli élményt átélő személyeknél.

Ezeket a szereket többnyire azzal a határozott szándékkal fogyasztják, hogy módosult tudatállapotot idézzenek elő. Ennélfogva a pszichológiai *set* és *setting,* valamint a *kontextus* változóit sem hagyhatjuk figyelmen kívül. A *set* az utazó egyéni jellemzőire (hangulat, múltbéli tapasztalatok, személyiség és elvárások), a *setting* a külső környezetre és a jelen lévő emberekre, a *kontextus* pedig azokra a körülményekre vonatkozik, melyek között az élmény megjelenik. Volt-e kísérő? Mi volt a fogyasztás célja – menekülés vagy egy egyszerű kísérlet? Ezek a tényezők mind-mind szerepet játszanak abban, hogy miként alakul az élmény. A drogokat szándékosan fogyasztják, a halálközeli élmény ugyanakkor mindig váratlanul és hirtelen jelentkezik, így az illető egészen más körülmények között tapasztalja meg. Előfordulhat, hogy mindkét esetben ugyanahhoz a tudatállapothoz fér hozzá, de az élményt akkor is az adott körülményeknek megfelelően fogja értelmezni.

Egy friss kutatás számos hasonlóságot talált a halálközeli élmények és a ketamin okozta élmények között. Azok a résztvevők, akik ketamint fogyasztottak, a halálközeli élmény több komponenséről (a Greyson-féle skálának megfelelően) számoltak be, úgymint elhunyt rokonokkal és barátokkal való találkozás, békeérzet, fényélmény, élettörténeti képek bevillanása és egy másik birodalomba való átlépés.

A két csoport között ugyanakkor különbségek is akadtak. Az átélők csoportjában jóval többen számoltak be elhunyt hozzátartozókról és vallási alakokról, különösen Jézusról szóló látomásokról. A ketamin csoportban csupán néhányan tapasztaltak

jelenlétérzést és fénylényről is csak kevesen számoltak be. Az átélők jóval nagyobb arányban számoltak be ragyogó fényről. A ketamin csoportban ugyanakkor gyakoribb volt az univerzummal való egységélmény és a harmónia érzése, és a sorompó vagy a határélmény csupán ritkán jelent meg.

Ahogy arra dr. Ornella Corazza, a tanulmány szerzője is rámutatott, nem minden ketaminélmény hasonlított a halálközeli élményekre. Az ilyen jellegű élmény az első használatkor volt a legjellemzőbb, és minden egyes további használattal veszített az erejéből. Fontos ugyanakkor észben tartanunk, hogy mindenki, aki ketamint fogyasztott, valamilyen szándékkal és elvárással tette azt.

A DMT természetes formájában a szervezetünkben is megtalálható, ebből sokan arra következtettek, hogy talán a halálközeli élmények kialakulásában is szerepet játszhat. A kontrollált vizsgálatok ugyanakkor azt mutatták, hogy a DMT indukálta élmények valamelyest eltérnek, sokan például idegen lényekkel való találkozásokról számoltak be. Az egyik vizsgálati személy élményében olyan motívumok is megjelentek, mint a fényalagút vagy a lüktető, ragyogó fényfolyam. Elmondása szerint az alagútban, mely rendkívül tágas volt, apró gremlinekre emlékeztető lényekkel találkozott, melyeknek szárnya és farka volt. Az utazás egyes részei kétségkívül hasonlítottak a halálközeli élmények bizonyos komponenseihez, ugyanakkor azt is figyelembe kell vennünk, hogy az illető jól ismerte Betty Eadie és Dannion Brinkley könyveit, melyek bővelkednek az ilyen típusú leírásokban.

Közismert tény, hogy a fájdalomcsillapító-és érzéstelenítő szerek, mint például a morfin, hallucinációs élményeket okozhatnak. A drog indukálta élmények ugyanakkor szubjektívek és objektívek is lehetnek. Több olyan beteget is láttam már, aki valamelyik gyógyszer hatására hallucinálni kezdett; a viselkedés ilyenkor egyértelműen megváltozik. A beteg irracionálissá és paranoiddá válhat, eltávolíthatja az infúziós csövet, vagy megpróbálhatja elhagyni az ágyát, sőt még a személyzetnek is nekitámadhat. A halálközeli élmények ezzel szemben inkább olyankor jelentkeznek, mikor a személy eszméletlen állapotban van, és nem reagál a külső ingerekre.

Időbe telhet, mire elmúlik az érzéstelenítő hatása, az operációt követően a betegek rendszerint még órákig aluszékonyak maradnak. Saját vizsgálatomban az utánkövetés során azt tapasztaltam, hogy a legtöbb beteg csupán halványan vagy egyáltalán nem emlékezett az intenzív osztályon való tartózkodására. Ez megint csak ellentétben áll a halálközeli élményekkel, melyek emléke tisztán és élénken megmarad. Nem beszélve arról, hogy olyan betegek is átéltek halálközeli élményeket, akik semmilyen gyógyszert nem kaptak.

Endorfinok

Testünk saját ópiátokat állít elő, melyeket endorfinoknak nevezünk. Feladatuknak megfelelően enyhítik a fájdalmat, nyugodt, békés, kellemes érzéseket keltenek, stressz esetén aktiválódva pedig a túlélést is elősegítik. Endorfinok szabadulnak fel azokban a helyzetekben is, melyekben a halálközeli élmények általában megjelennek. A kutatók emellett azoknak a kutyáknak az agyában és testnedveiben is találtak endorfinokat, melyek eszméletüknél voltak a haláluk pillanatában. Mégis, ha egyszer a halál pillanatában endorfinok szabadulnak fel, akkor miért nem él át mindenki halálközeli élményt, aki potenciálisan közel kerül a halálhoz, és túléli azt?

A hosszútávfutóknál is hasonlóan magas endorfinszintet mértek, de ők sem élnek át halálközeli élményeket. Némelyek amellett érvelnek, hogy az endorfinok nem elég erős hallucinogének. Az endorfinok hatása akár 22 óráig is eltarthat, a halálközeli élmény ezzel szemben csak rövid ideig tart, a fájdalom pedig azonnal visszatér, amint a személy visszanyeri az eszméletét.

Az endorfinfelszabadulást rendszerint aluszékony, álomszerű állapot követi, ez azonban nem mondható el a halálközeli élményre jellemző hiperéber állapotra.

Neurológiai folyamatok

Egyesek a neurológiai folyamatokban vélik felfedezni a halálközeli élmények okát. Az idők folyamán számos elmélet született, melyek részletesen leírják, miként működnek ezek a folyamatok. A legtöbb ilyen elmélet abból az elgondolásból született, hogy az agy teremti a tudatosságot. Arra azonban egyetlen elmélet sem ad választ, miként keletkezhet tudatos élmény neurológiai struktúrákból, és hogyan kapcsolódhat a neurológiai folyamatokhoz.

A klinikai kutatások eredményeiből arra következtethetünk, hogy a neurológiai folyamatok nem annyira teremtik, mint inkább közvetítik a tudatosságot. Ez a felfedezés önmagában forradalmasítaná a tudatról alkotott jelenlegi képünket.

Testelhagyás

A testen kívüli élmények kísérleti igazolását saját vizsgálatomban Paul és Linda Badham javasolta. A vizsgálatot az 1960-as és hetvenes években elvégzett kísérletek ihlették. Ezekben a kísérletekben azok a vizsgálati személyek, akik saját bevallásuk szerint képesek voltak önként elhagyni a testüket, sikeresen áthelyezték tudatukat azokba a kísérleti szobákba, ahol házi kedvenceik pihentek. Az állítólagos testelhagyás idején az állatok nyugtalanná váltak, és olyan viselkedési változásokat mutattak, amilyeneket a gazdájuk jelenlétében szoktak. Az egyik hölgy emellett pontosan azonosítani tudta azt a számot, amelyet a laboratóriumi ágya feletti dobozban elrejtettek. A kísérletek során sokan mások is sikeresen azonosították azokat a tárgyakat, amelyet a felfüggesztett dobozokban voltak elrejtve. Kevés ilyen kutatás készült, ezeket pedig sajnos azóta sem ismételték meg.

Hasonmásélmény – autoszkópia és heautoszkópia

Az autoszkópos élmények során az ember saját hasonmását látja megjelenni anélkül, hogy az önazonosságában változás történne. A tudat továbbra is kapcsolatban marad a személy testével, nem úgy, mint a testelhagyásra jellemző megváltozott test-, illetve tudatészlelés esetében. A heautoszkópos élmények során az illető saját maga fantomképét látja, miközben teste és tudata továbbra is kapcsolatban maradnak egymással. Az élmény során a személy egyszerre azonosul saját magával és kivetült hasonmásával, ezért gyakran úgy éli meg a helyzetet, mintha két helyen lenne egyszerre, egy időben. A hasonmás rendszerint aktívan mozog, átlátszó, és többnyire csak az arca vagy testének egy része látszik. Ezzel szemben a halálközeli élmény során megjelenő testelhagyás során a tudat teljességgel leválik a fizikai testről, önállóan érzékelve azt, nem pedig úgy, mint egy képet.

Testelhagyás roham vagy epilepszia esetén

Testen kívüli élményekről epilepsziás roham, pszichózis és temporális lebeny epilepszia kapcsán is beszámoltak már. Ezek az

esetek bizonyos szempontból hasonlítanak a halálközeli élmény élményekre, ugyanakkor olyan bizarr viselkedéses elemeket is tartalmaznak, melyek egyértelműen a valósággal való kapcsolat elvesztésére utalnak. A legtöbb hasonlóság az epilepsziás élményekkel az autoszkópos élményekre korlátozódik, melyek jelentősen különböznek a halálközeli élményekre jellemző precíz és pontosan meghatározható testelhagyásoktól, ahol a személy élményszinten teljesen különválik testétől. Ezekben az esetekben az átélők pontatlanul számoltak be a körülöttük történt eseményekről, és gyakran úgy érezték, mintha eltávolodtak volna a helyzettől, mintha egy film vagy álom szereplői lettek volna.

Az agy elektromos stimulációjával kiváltott temporális lebenyi rohamok szintén töredékesek és változékonyak voltak, nem úgy, mint a tiszta és jól integrált halálközeli élmények. A hallucinációk részletei rendszerint három-négy perccel a stimuláció után elhalványultak. Rodin több mint 30 éve kezel temporális epilepsziás betegeket, ez idő alatt azonban állítása szerint sosem találkozott még olyan beteggel, aki a rohamot követően a halálközeli élményhez hasonló jelenségről számolt volna be. Egyes rohamok hatására megváltozhat a testkép-, tér-és időérzékelés, emellett *déjà vu*-élmények is megjelenhetnek, ezek azonban mindig zavarosak. Igen valószínűtlen, hogy egy olyan rendellenes agyi folyamat, mely kiváltotta a rohamot, képes lenne előidézni egy magasan strukturált halálközeli élményt. Míg ezek az élmények jobbá teszik az egyén életét, addig az epilepsziás és pszichotikus betegek által tapasztalt élmények rendszerint ellentétes hatásúak.

A TESTEN KÍVÜLI ÉLMÉNY ÉS AZ ELEKTROMOS INGERLÉS

1980-ban a kanadai idegkutató, Michael Persinger készített egy „Isten-sisakot”, abban a reményben, hogy különböző erősségű mágneses mezők révén misztikus élményeket idézhet elő a sisakot viselő kísérleti személyekben. Persinger arra számított, hogy a sisak által generált temporális lebenyi rohamok testen kívüli élményeket, valamint vallásos és misztikus élményeket idéznek majd elő. A kísérletek eredményeként a vizsgálati személyek kétharmada tapasztalt valamiféle jelenlétérzést, mikor a mágneses mezők aktívak voltak. Érdekes módon ugyanakkor a kontrollcsoport egyharmada is hasonló élményekről számolt be, noha az ő

esetükben a mágneses mezők inaktívak voltak. A mágneses élmények egyike sem hasonlított a halálközeli élményekre, a vizsgálati személyek beszámolói pedig gyakran ellentmondásosak voltak.

A kísérletek megismétlése igencsak eltérő eredményeket hozott. Erőteljes spirituális élményről csupán ketten számoltak be, de ők is a kontrollcsoportba tartoztak, ahol nem voltak kitéve a mágneses stimuláció feltételezett hatásának. A kutatók arra a megállapításra jutottak, hogy Persinger eredményei a pszichológiai szuggesztión alapultak.

Testelhagyásszerű jelenségek az agy elektromos stimulációjával is kiválthatók. Első pillantásra ezek az élmények azonosnak tűnnek a halál közelében megjelenő testelhagyásos élményekkel, közelebbről is megvizsgálva azonban számos különbséget találunk a két élménytípus között. Egyes betegek például úgy írták le az élményt, mintha saját tudatuk fölé kerültek volna, kívül esve az adott körülményeken és helyszínen. Az eredmények mindenki számára, aki ismeri a testelhagyás jelenségét, egyértelműen azt mutatják, hogy a vizsgálati személyek által tapasztalt élmények, bár bizonyos szempontból hasonlítanak hozzájuk, mégis alapvetően különböznek a halál közelében megjelenő pontos és precíz testelhagyásoktól.

2002-ben és 2004-ben megjelent egy-egy tanulmány, mely azt állította, hogy az agy bizonyos területének elektromos ingerlésével testelhagyásos élmény idézhető elő, tovább erősítve ezzel azt a feltevést, hogy ezt az élményt csupán az emberi agy teremti. Kíváncsian fogadtam a tanulmányokat. Sajnálatos módon mindkettő abból az előzetes feltevésből indult ki, hogy a tudatosság csupán az agyi folyamatok mellékterméke, ennek megfelelően a szerzők a testelhagyás élményét is az agyműködés eredményének tulajdonították. A szerzők mellékelték a vizsgálatban részt vevő hat személy beszámolóját is – mindegyikük valamilyen neurológiai betegséggel küzdött.

A betegek beszámolói jelentősen eltértek a halálközeli élményekre jellemző pontos és tiszta testelhagyásos élményektől. A Blanke és munkatársai által végzett vizsgálatban a résztvevők ismeretlen emberekről és homályos „álomképekről” számoltak be, melyek során csak a lábukat és törzsük alsó részét látták, vagy

egyszerre két helyen voltak, anélkül, hogy élményszinten elhagyták volna a testüket. Máskor torznak érzékelték saját mozdulataikat, vagy csak a törzsük felső részét és saját arcukat látták, környezetükről pedig semmilyen információval nem tudtak szolgálni. Ezek egyáltalán nem jellemzőek a halál közelében megjelenő tiszta és pontos testen kívüli élményekre.

Jöjjön egy újabb élménybeszámoló (emellett az olvasó figyelmébe ajánlom a tízes számú beteg esetét is a hetedik fejezetben). Ez a hölgy egy műtét során élt át testen kívüli élményt.

> *Anya és egyben nagymama vagyok, a testen kívüli élményem után, mely körülbelül nyolc éve történt, jelentkeztem az egyetemre. Diplomát szereztem pszichológiából, és a pszichoanalitikus mesterképzést is elvégeztem. Nem is rossz egy idős embertől, aki ráadásul diszlexiás is!*
>
> *Gondok adódtak az egészségemmel, és műtétre volt szükségem. Azt ígérték, hogy a műtét fél ötig, maximum ötig tart majd. Meghagyták a férjemnek, hogy öt órakor hívja fel a sebészt, aki majd tájékoztatja őt az állapotomról és a műtét kimeneteléről.*
>
> *Az első dolog, amire emlékszem, hogy nagyon ébernek éreztem magam, és egy világos, sárga szobában voltam. A falakat mintha sárga csempe borította volna, a fények pedig rendkívül világosnak tűntek. Rögtön tudtam, hogy a kórházban vagyok. Nagyon nyugodt voltam, és remekül, tényleg remekül éreztem magam; bal oldalt egy órát láttam a falon, ami 17:50-et mutatott. Eszembe jutott a férjem, aki már bizonyára halálra aggódta magát, amiért még nem értesítették őt, hogy minden rendben zajlott. Mikor lenéztem, a karjaimat és az altestemet láttam. A bal karomból egy dupla branül lógott ki (melyen keresztül egyszerre két gyógyszert juttathattak a szervezetembe). Tudtam, hogy emberek állnak mögöttem, de nem láttam őket. Megpróbáltam jobbra nézni, de nem igazán láttam a szobának azt a részét.*

A szobában pánikhangulat uralkodott, én furcsa mód mégis nyugodt voltam; inkább a férjem miatt aggódtam. Mögöttem a jobb oldalamon egy nő állt. Azt mondta a sebészemnek, akit rögtön felismertem (bár talpig zöldben volt, egy fehér Wellington-cipőt és egy kék kendőszerű fejkötőt viselt, az arcát pedig egy maszk takarta), hogy a vérnyomásom csökken, ezt utána rendszeres időközönként többször is elismételte. A sebész egyre feszültebb és gondterheltebb lett, ez meglepett, hiszen korábban még sosem láttam őt ilyennek. Kiabálni kezdett egy fehér köpenyes férfival, aki jobb oldalról lépett be a látóterembe. Felismertem, ő volt az, aki korábban vért vett tőlem. Egy kórlapot tartott a kezében, azt bámulta, az orvos hangjára láthatóan összerezzent. A sebész tudni akarta, hány tasak vért kötött be addig, ő azt válaszolta, hogy kettőt, mire a sebész dühösen ráordított: „Egy fenét, legalább három üres tasakot látok a földön." Fel-alá járkált a bal oldalamon, és nagyon nyugtalannak tűnt. Ekkor egy másik civil ruhás férfi lépett be jobbról: az altatóorvosom. A sebész neki is beolvasott, és azt követelte tőle, hogy azonnal csináljon valamit. Az altatóorvos ügyet sem vetve a sebész dühkitörésére, odafordult a mögöttem álló nőhöz, és nyugodt hangon megkérdezte tőle, mennyit esett a vérnyomásom, majd elvette a fehérköpenyes férfi kórlapját. Miután áttanulmányozta, visszaadta, és az ágy végéhez sétált. Láttam, ahogy felemeli a bal karomat, ő azonban nem vett észre engem. Egy fecskendőt tartott a kezében, felpattintotta az egyik kupakot, és belehelyezte a fecskendőt.

Ekkor minden elsötétült, a következő pillanatban pedig már újra a testemben voltam, és nagyon-nagyon rosszul éreztem magam. Megpróbáltam felülni, és megszólítani a sebészt, mire eloldozták a rögzítést, és eltávolították a torkomból azt az „izét". Öklendeztem néhányat, majd azt mondtam neki: „Ne bántsa a többieket."Még mondtam volna tovább, de elfogott a hányinger. Rápillantottam az órára, pontosan ott állt, ahol korábban, 17:50 volt, jobbra

fordítva a fejemet most már tisztán láttam a terem végét (csak ágyak és falak voltak ott). Ellenőriznem kellett, hogy nem csak álmodtam a dolgot. De nem, egyértelműen megtörtént! A lábadozóban feküdtem, a szoba nem volt olyan világos és sárgás, mint emlékeztem, de egyértelműen ugyanaz a szoba volt. A sebész annyira megkönnyebbült, hogy arcon csókolt. Lekapta a fejéről a kék kendőt, levette az arcát takaró maszkot, és azt mondta: „Most már hazamehetek." Ahogy megfordult, megláttam a fehér Wellington-cipőjét.

A következő napon meglátogatott, és megkérdezte, emlékszem-e valamire a történtekből. Elmondtam neki, hogy a folyamatosan csökkenő vérnyomásom mennyi gondot okozott. Leesett az álla – egészen megrökönyödött. Elmesélte, hogy valóban leesett a vérnyomásom, ezért adrenalint kellett beadniuk, ami végül megoldotta a helyzetet. Komplikációk adódtak, így a műtét tovább tartott, mint azt eredetileg tervezték.

Biztosan tudom, hogy amit átéltem, a valóság volt – az óra, az időzítés, a sebész öltözéke, és mindaz, amit láttam, valóban megtörtént.

Hatalmas a különbség a fenti beszámoló és az elektromos stimulációval kiváltott élmények között. A stimuláció során megjelenő élmények rendszerint egyáltalán nem kapcsolódnak a vizsgálati szobában zajló eseményekhez. Az egyik átélő például nem a vizsgálati helyzetben történt eseményekre reflektált, hanem az otthonára és a feleségére. Előfordultak ugyan apró hasonlóságok az elektromos stimulációval kiváltott élmények a és halál közelében megjelenő testen kívüli élmények között, ez azonban még távolról sem szolgál kellő bizonyítékkal arra nézve, hogy az utóbbiakat az agyi folyamatok hoznák létre. Az élményekkel összefüggésbe hozott agyterületek éppannyira közvetíthetik is ezeket az élményeket, mint amennyire okozhatják. A halál közelében átélt testelhagyások egyértelműen különböznek az elektromosan kiváltott esetektől, így a szerzők részéről kissé elhamarkodottnak tartom azt a kijelentést, miszerint: „Az eredményekből arra következtethetünk, hogy a testen

kívüli élmények az agykéreg elektromos ingerlésével mesterségesen is előidézhetők.”

A TESTEN KÍVÜLI ÉLMÉNY VIZSGÁLATA

A szakirodalom több olyan esetet is említ, ahol a beteg a testen kívüli élményt követően olyan dolgokról számolt be – ráadásul pontosan –, melyeket saját testhelyzetéből nem láthatott volna.

Más kutatások azon igyekeztek, hogy igazolják ezeket az élményeket. A sürgősségi ellátóban és az intenzív osztályon speciális filclapokat helyeztek el adott helyekre, melyeket csak testen kívüli helyzetből lehetett látni. Ezeket a kísérleteket Sam Parnia és jómagam is megismételtük. Döntő bizonyítékkal sajnos egyik kísérlet sem szolgált, saját kutatásomban ugyanakkor a 10. számú beteg pontosan le tudta írni, hogy a vészhelyzet során mit csinált az orvos, az ápoló és a fizikoterapeuta. Tudom, hogy a beszámolója helytálló volt, mert aznap én is ügyeletben voltam, így végig jelen voltam az esetnél.

AZ ÉLETFILM LEPERGÉSE MINT AZ EMLÉKEZÉS PSZICHOLÓGIAI FOLYAMATA

Időskorban a múltidézés meglehetősen gyakori jelenség. A múltbéli események átgondolása és újraértékelése azzal a megnyugvással töltheti el az embert, hogy egy jól leélt életet hagy hátra, emellett bölcsebbé tehet, fokozhatja a megértést, értelmet adva ezzel az élménynek, ami pedig segíthet a halálra való felkészülésben. Az élettörténeti áttekintés az emlékezés egy felgyorsított formájának tekinthető, mely fontos pszichológiai folyamat.

Hegymászók, akik életveszélyes zuhanásokat éltek túl, arról számoltak be, hogy az élmény során végtelen békét és nyugalmat éreztek, éberek voltak, és miközben zuhantak, lepergett előttük életük filmje. A zuhanás közben a hegymászók konkrétan nem haldokoltak, mégis valódi életveszélyben voltak. Úgy tűnik, hogy a visszaemlékezés jelentősen felerősödik, ha az ember váratlanul életveszélyes helyzetbe kerül. Az nem tisztázott, hogy miért lenne szükségünk arra, hogy okuljunk múltbéli cselekedeteinkből, ha a tudatosság a fizikai test halálával együtt megszűnik létezni. Az élettörténeti áttekintések szisztematikus vizsgálata alapján a kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy az élettörténeti áttekintés csak akkor nyerhet értelmet, ha feltételezzük, hogy az élet valamilyen

formában a halálon túl is folytatódik – ennek fényében az áttekintésnek messzemenő következményei lehetnek.

Pszichológiai védelmi mechanizmus

A halálközeli és testen kívüli élményeket gyakran hasonlítják olyan pszichológiai zavarokhoz, mint a *derealizáció,* a *disszociáció* és a *deperszonalizáció.* A *derealizáció*t jellemzően nem valóságos, álomszerű állapothoz hasonlítják. *Disszociáció* során a mentális folyamatok eltávolodnak a környezettől, szélsőséges esetben pedig az egyén saját fizikai és érzelmi élményétől is elszakadhat. Egy rémisztő vagy életveszélyes helyzet aktiválhatja ezt a tünetegyüttest, melynek gyökerei a gyermekkorig nyúlnak vissza. Azoknál is gyakran előfordul, akik korábban fokozott stressznek voltak kitéve. A személy ilyenkor nem érez sem fizikai fájdalmat sem szorongást, mert átkerül egy másik valóságba, melyben nem azonosul többé a testével. Egyes halálközeli élményt átélő személyek hajlamosak lehetnek a disszociációra, ez önmagában azonban még nem kóros.

A *deperszonalizáció* jellemzői közé tartozik a valóságtól való elszakadás, vagy eltávolodás élménye, a személyes identitás megváltozott érzékelése és a fokozott éberség. Az egyén egymástól elkülönülve tapasztalja meg a működő és a megfigyelő ént, de ez még nem feltétlenül jár együtt a „testelhagyás” élményével, inkább kábultságként jelentkezik. Olyan álomszerű állapot ez, melyet gyakran a megfigyelő én és a működő én kettészakadása jellemez.

Hallucinációk

Az intenzív osztályra felvett betegek közül sokan hallucinálnak, olyanok is vannak, akik pszichotikussá válnak. Ennek legfőbb oka az alváshiány, a fokozott szenzoros ingerlés, a biológiai ritmus felborulása, a környező zajok és beszélgetésfoszlányok, az állandó világosság, a folyamatos háttérzaj, valamint a kezelés során beadott gyógyszerek.

A betegek esetenként félelmetes, élénk látomásokról és bizarr, álomszerű élményekről számolnak be. Néha ez a viselkedés következetesnek tűnik, később azonban kiderül, hogy mindvégig hallucinált. A hallucinációk véletlenszerűen alakulnak, a betegek pedig felépülésük után gyakran felismerik, hogy élményük csak hallucináció volt. A halálközeli élmények ezzel szemben

strukturáltak, adott mintázatot követnek, a betegek pedig abszolút valóságként élik meg őket.

Vágyálmok és elvárások

Mivel a halálközeli élmények többnyire kellemesek, ebből akár arra is következtethetnénk, hogy pusztán a vágyálmokat vagy a halállal kapcsolatos elvárásokat tükrözik. Ami azt illeti, a legtöbb ilyen élmény váratlanul bukkan fel, az átélőnek arra sincs ideje, hogy végiggondolja, mi történik vele, nemhogy összetett forgatókönyveket dolgozzon ki. Számos élményt jelentettek már szülés és szülési komplikációk kapcsán is – biztos vagyok benne, hogy a halál az utolsó dolog, amire egy várandós anyuka a gyermeke születése közben gondol. Saját kutatásomban semmilyen bizonyítékot nem találtam arra nézve, hogy a halálközeli élmények összefüggnének a vágyálmokkal – erre a következő fejezetben még visszatérek.

Egyesek szerint a halálközeli élményt átélő emberek hajlamosak a fantáziálásra. Bruce Greyson professzor ugyanakkor a bizonyítékok hiányára hivatkozva határozottan cáfolja ezt az állítást. Az átélők talán magasabb pontszámot érnek el a fantáziakészség standard vizsgálatain, mint azok, akiknek még nem volt ilyen élménye, a pontértékek azonban meg sem közelítik azt a szintet, ahol már fantáziálásra hajlamos személyiségről beszélhetnénk.

A halálközeli élmény egyre népszerűbb téma a médiában, a tapasztalatok szerint ugyanakkor a beszámolók Moody 1975-ös könyvének megjelenése előtt és után is hasonlóak maradtak. Az 1975 után megjelent esetek nem torzultak el vagy változtak meg a korábbiakhoz képest.

Nyilvánvaló, hogy a materialista elméletek képtelenek kielégítően megmagyarázni a halálközeli élmények bonyolult világát. A témában végzett több mint 30 évnyi kutatás után sem létezik olyan elmélet, amely kielégítő magyarázattal szolgálna. Sok száz olyan anekdotikus beszámoló létezik, amelyet nem vettek komolyan, mert azt feltételezték, hogy az itt felsorolt elméletek kielégítő magyarázattal szolgálnak. A kritikusok gyakran hivatkoznak a kutatócsoport beszámolóinak pontatlanságára is. Ehhez azonban az egészségügyi személyzet, az ápolói csapat, a betegek és a kutatók részéről is komoly összeesküvésre lenne szükség. Ezek a kutatások

ma már mind klinikai területen folynak, éppen ezért nem könnyű figyelmen kívül hagyni őket.

Mégiscsak lehetséges ezen élmények klinikai vizsgálata? Vajon a kutatások eredményei alátámasztják azokat a materialista elgondolásokat, melyek szerint a tudatosság csupán az agyi tevékenység melléktermék? A következő fejezetben röviden bemutatom saját ötéves utánkövetéses vizsgálatom eredményeit.

7

A halálközeli élmények tudományos vizsgálata

1997-ben a Kutatásetikai Bizottság engedélyezte számomra, hogy elvégezzek egy ötéves utánkövetéses vizsgálatot, melynek keretében megvizsgálhattam az intenzív terápiás osztályon megjelenő halálközeli élményeket. A kutatási terv elkészítése körülbelül tizennyolc hónapot vett igénybe. A vezető ápolótól és a kórház orvosaitól (három idegsebész kivételével) arra is engedélyt kaptam, hogy interjút készítsek a betegekkel. Minden beteg meghívásos alapon, írásos beleegyezéssel vehetett részt a vizsgálatban. A neveket sehol sem rögzítettük, ehelyett minden beteg egy azonosító számot kapott.

Sem időt, sem anyagi támogatást nem kaptam a kutatásra: mindent a saját költségemen, a saját szabadidőmben kellett megvalósítanom. Hálával tartozom ugyanakkor a New York-i Lifebridge Alapítványnak, amiért nyolc éven át támogatták az egyetemi tanulmányaimat, és így lehetővé tették számomra a doktori cím megszerzését. Az Egyesült Királyságban több alapítványt is felkerestem azzal a céllal, hogy anyagi támogatást szerezzek a kutatásra, de sajnos egyiknél sem jártam sikerrel.

Az alábbiakban röviden összefoglalom a kutatás eredményeit.

A vizsgálat

Mielőtt belevágtam volna a kutatásba, alaposan áttanulmányoztam a rendelkezésre álló szakirodalmat. Szerettem volna beemelni néhány új szempontot, és továbbgondolni a korábbi kutatások eredményeit. Végül tíz olyan kérdést fogalmaztam meg, melyeket saját kutatásomban is ellenőrizni akartam. Többek között arra voltam kíváncsi, mennyire gyakoriak ezek az élmények; magyarázhatók-e a vérvételi eredmények eltéréseivel vagy az ellátás során kapott gyógyszerek mellékhatásaival; azonosak-e a vágyálmokkal és a hallucinációkkal; illetve megjelenhetnek-e a szívmegálláson túl más egészségügyi állapotokban is. A halálközeli élmény egyik lehetséges igazolandó eleme a testelhagyás volt.

Igazolható-e a testen kívüli élmény?

Azért, hogy megvizsgáljam a testen kívüli élmények valódiságát, úgy döntöttem, megismétlem Janice Holden professzor 1980-as kísérletét, melyet később dr. Madeleine Lawrence is elvégzett. Véletlenszerű szimbólumokat készítettem élénken fluoreszkáló lapokból. Ezeket aztán laminálva a betegágyak melletti szívmonitorok tetejére rögzítettem. A monitorok körülbelül hét láb magasan voltak. Minden szimbólumot egy magasított keretbe helyeztem, gondoskodva róla, hogy az csakis egy testen kívüli helyzetből legyen látható.

Az elővizsgálat

1997 nyarán elvégeztem egy elővizsgálatot, mely rendkívül hasznosnak bizonyult, mivel a lehetséges hibák azonosításával módosítani tudtam a vizsgálati eljárást. A kollégáim nagyon kíváncsiak voltak az általam elrejtett szimbólumokra. Az elővizsgálat révén kiderült, hogy a távollétemben néhányan egy létra segítségével meg is lesték őket! Ezután mindenkinek megmutattam a képeket, majd valamennyit kicseréltem. Többször is elmagyaráztam a személyzetnek, miért olyan fontos, hogy még ők se ismerjék a képeket. Ha ugyanis véletlenül elkotyognák azt a betegek ágya mellett, azzal az egész kísérletet tönkretennék. Mire a valódi kutatás elkezdődött, a kollégáim már nem foglalkoztak többet a dologgal.

A kutatás kezdete

Az első évben minden, az intenzív osztályra bekerülő beteggel interjút készítettem, függetlenül attól, hogy az illető mennyire került közel a halálhoz. Így megállapíthattam a halálközeli élmények előfordulási gyakoriságát, megtudhattam, hogy mely kórképekkel járnak a leggyakrabban együtt, és annak a lehetőségét is kizárhattam, hogy véletlenül elszalasszunk egy élményt, csak mert az illető nem említette meg magától. Az interjúk emellett arra is választ adtak, hogy okozhatnak-e a pszichológiai védelmi mechanizmusok halálközeli élményt, ha a beteg súlyosabbnak ítéli meg saját állapotát, mint amilyen az a valóságban.

A beszélgetést minden esetben egy egyszerű kérdéssel indítottam: „Van bármilyen emléke arról az időről, amit eszméletlen

állapotban töltött?” Ezután tájékoztattam a beteget a kutatás részleteiről, és meghívtam őt a vizsgálatba. Azok, akik vállalták a részvételt, írásban nyilatkozatot tettek erről, és kaptak egy kódszámot. Azon kevesekkel, akik emlékeztek a kérdéses időszakra, felvettem egy félig strukturált mélyinterjút, és kitöltettem a Greyson-féle skálát.

Az interjúztatás rendkívül fárasztónak bizonyult, az első év végére teljesen kimerültem. A betegek utánkövetését a szabadidőmben végeztem, ami azt jelentette, hogy korábban kellett bejárnom, a munkaidőmön túl is bent kellett maradnom, sőt még a szabadnapjaimon is be kellett néznem, hogy követni tudjam azokat a betegeket, akiket a távollétemben hazaengedtek. Több időt töltöttem a munkahelyemen, mint otthon. Világossá vált, hogy nem tudom tartani az eredetileg lefektetett kereteket, így kénytelen voltam módosítani a kutatási protokollt.

Úgy döntöttem, hogy a hátralevő négy évben csak azokat a betegeket követem majd nyomon, akiknél akut szívmegállás történt, illetve akik valamilyen egyéb kórkép nyomán önként halálközeli élményről számoltak be. Hogy több időm maradjon a kutatásra, csökkentettem az óraszámomat, és részmunkaidőre váltottam.

Az első év végére összesen 243 beteggel készítettem interjút, közülük azonban csak két-két személy számolt be (0,8 százalék) halálközeli, illetve testen kívüli élményről. A valóságban sokkal több beteg állapotát követtem nyomon, őket azonban különböző okok miatt (zavartság, egészségi állapot hanyatlása stb.) nem vehettem be a kutatásba. Nem számítottam rá, hogy túl sok esetre bukkanok ebben a csoportban, a betegek többsége ugyanis nem került valódi halálközeli helyzetbe.

Mikor összehasonlítottam a mintát a szívmegállásos csoport élményeivel, érdekes eredményeket kaptam. Azok a betegek, akik túlélték a szívmegállást, jóval nagyobb arányban számoltak be halálközeli élményről úgy, hogy a vizsgálati minta mindeközben sokkal kisebb volt. Az ötödik év végére a szívmegállást túlélő 39 betegből összesen heten (17,9 százalék) számoltak be ilyen élményről.

Abban az időben, amikor csak szívmegállásos esetekkel foglalkoztam, néhány beteg más kórkép kapcsán (ahol nem történt

szívmegállás) szintén beszámolt halálközeli élményről. Így öt év alatt összesen 15 fő számolt be halálközeli, 8 pedig testelhagyásos élményről.

A halálközeli élmények leggyakoribb eleme a szerettekkel való találkozás volt – a 15 betegből 11-nél jelentkezett. A más dimenziókban tett látogatás, a ragyogó fényélmény, a béke és nyugalom érzései, az időtorzulás, az érzékek kiélesedése, az életbe való visszaküldés, a fénylénnyel való találkozás és a sorompóélmény szintén gyakori elemek voltak. Panorámaszerű visszatekintésről vagy jövőbeni látomásokról érdekes módon egyetlen beteg sem számolt be.

Kellemetlen halálközeli élményt két esetben jelentettek. Az egyik esetben a beteg egy szokásos halálközeli élményt élt át, melyet kellemetlenként írt le. A másik esetben az élmény valóban pokolszerű jelleget öltött. A négyes számú beteg, miután leállt a szíve, elvesztette az eszméletét. Elmondása szerint ezalatt a pokolban járt, mely annyira szörnyű volt, hogy az interjú során az élménynek már a puszta felidézése is szörnyű volt számára.

Egy érdekes eset

A kutatás során összesen 15 halálközeli élményt jelentettek, számos érdekes elemmel. A legmélyebb élményről ugyanakkor, mely több figyelemre méltó komponenst is tartalmazott, a tízes számú beteg számolt be. Az eset részletes elemzése Sartori, Badham és Fenwick 16 oldalas tanulmányában olvasható. Itt nem történt szívleállás, a beteg azonban olyan mély, eszméletlen állapotba került, hogy nem reagált sem a fájdalomra, sem a hangingerekre. Az eset rendkívül különleges. Szerencsés módon, mivel én voltam épp ügyeletben, magam is jelen voltam a történteknél.

A páciens súlyos betegségből lábadozott, és az élmény idején még mindig lélegeztetőgépre volt kapcsolva. Mikor leültettük az ágya melletti székbe, azonnal rosszul lett, és rövid időn belül elvesztette az eszméletét. 2013 nyarán újabb interjút készítettem vele, arra voltam kíváncsi, okozott-e a halálközeli élmény valamilyen jelentős változást az életében. Ez az eset 1999 novemberében történt, azóta

több mint 13 év telt el, az emlék azonban semmit sem veszített erejéből, ahogy azt a következő beszámoló is mutatja:

> *Igen, tisztán emlékszem rá, ma is világosan látom magam előtt mindazt, ami történt. Emlékszem, hogy ott ültem a székben. A következő pillanatban már a mennyezet felé lebegtem Mikor lenéztem, a saját testemet láttam az ágyon feküdni. Csodálatos volt, csak béke és semmi fájdalom. Ami volt, elmúlt.*
>
> *Egy rózsaszín teremben voltam, az édesapámat láttam, aki ott állt amellett a másik férfi mellett. Azt mondanám, hogy talán Jézus volt az, de honnan is tudhatnám, hiszen korábban sosem találkoztam még Jézussal. A haja olyan ápolatlan volt, ráfért volna egy mosás. A szeme viszont szép volt, emlékszem rá, hogy tetszett. Közben az édesapám beszélt hozzám. Nem szavakkal, de valahogy mégis kommunikáltunk, nehéz elmagyarázni.*
>
> *Aztán éreztem, hogy valaki megérinti a szememet. Mikor lenéztem, láttam a testemet, mellette pedig ott állt az orvos és Ön is. A doki mondott valamit a szememről. Aztán maga egy rózsaszín, nyalókaszerű izét nyomott a számba, hogy kitisztítsa. Az a másik lány is ott volt, a függöny túloldalán, nagyon aggódott értem, és időnként be-belesett, hogy megnézze, hogy vagyok.*
>
> *Valaki ekkor azt mondta: „Vissza kell térnie." A Jézus-szerű alak volt az. Én maradni akartam, olyan jó volt ott, remekül éreztem magam. De hiába, elkezdtem visszafelé lebegni, majd ismét a testemben találtam magam. Ó, és az a fájdalom, mikor magamhoz tértem, egyszerűen rettenetes volt, kibírhatatlan.*
>
> *Sosem fogom elfelejteni ezt az élmény, minden annyira világos volt. Ha lehunyom a szemem, még ma is tisztán látom, pedig sok-sok év eltelt már azóta. Azt sajnos nem láttam, hogy mit dugott el a monitor tetején, csak arra figyeltem, ami a testem körül az ágyon történt.*
>
> *Az elmém teljesen tiszta volt, nem úgy, mint amikor a morfin hatására hallucináltam. Azok a hallucinációk*

szörnyűek voltak, már nem emlékszem rájuk olyan tisztán, de annyi rémlik, hogy az egész szoba forgott körülöttem, pókok szaladgáltak fel-alá a falakon, és úgy éreztem, mintha az ágy keresztüllebegett volna a falon. Kicsit sem hasonlított rá, a halálközeli élmény egyértelműen más volt.

Volt néhány apróbb részlet, amire a tízes számú beteg már nem emlékezett (például a fizikoterápiát végző orvos neve), összességében véve azonban évek múltán is pontosan úgy mesélte el az élményt, ahogyan legelőször. A hatás tartósnak bizonyult. A halálközeli élmény segített a betegnek megbirkóznia az élet nehézségeivel, köztük a felesége elvesztésével.

Valóban, a halálközeli élmény megváltoztatta az életemet. Hiszek Istenben, és cseppet sem félek a haláltól. Ha az orvos azt mondaná, hogy holnap meghalok, csak hátradőlnék, és elégedetten várnám az elkövetkezőket. Nem mondom, hogy vágyom a halált, de ha egyszer eljön majd az időm, nem lesz bennem félelem. Mindenkinek, akivel csak találkozom, elmondom, hogy nincs mitől tartania.

Ha nem lett volna részem ebben az élményben, akkor néhány évvel ezelőtt, mikor elvesztettem a feleségemet, biztosan nem akartam volna tovább élni. Azelőtt elképzelni sem tudtam, milyen lenne az életem nélküle. Mikor haldoklott, elmentem meglátogatni az otthonba. Emlékszem rá, kinyitotta a szemét, rám nézett, és azt mondta: „Köszönöm, hogy meglátogattál, innen már az édesanyámmal megyek tovább.” Nem sokkal ezután meghalt. Tudom, hogy most már boldog, és újra együtt van az édesanyjával. Persze sírtam, mikor meghalt, de azt is tudtam, hogy bárhol legyen is, biztosan nagyon boldog.

Az egész esetben a legérdekesebb számomra az volt, ahogy egy születési rendellenesség a halálközeli élményt követően látszólag magától meggyógyult. A tízes számú beteg Little-kórban szenvedett,

a jobb keze születése óta béna és merev volt. Ezt a nővére is megerősítette, sőt még írásban is igazolta.

A beteg, amikor interjút készítettem vele, félreértette az egyik kérdésemet, és válaszul kinyitotta a kezét. A mozdulat jelentőségét csak azután ismertem fel, hogy konzultáltam róla egy fizikoterapeutával és egy orvossal. Az inak tartós merevsége miatt ennek fiziológiailag lehetetlennek kellene lennie. Mégis megtörtént, és mind a mai napig nincs rá magyarázat. Ha a beteg nem értette volna félre a kérdésemet, nagy valószínűséggel elsiklottam volna a dolog fölött, hiszen egyáltalán nem számítottam rá, hogy a kutatás során ilyesmire bukkanhatok. Amikor 2013-ban újra beszélgettem vele, kíváncsi voltam, ki tudja-e még nyitni a kezét.

> *Nos, még ki tudom, az utóbbi időben viszont már egyre nehezebben megy. Az aprópénzt például már nem tudom felvenni az asztalról. A jegyzettömböt és a tollat még igen, igaz, az utóbbi évben már ezzel is akadtak gondjaim. A hideg nem tesz jót a kezemnek, azt hiszem, hogy a reuma is utolérte. Kinyitni mindenesetre még ki tudom.*

Ez az eset azért is olyan érdekes, mert a beteg pontosan azonosítani tudta az őt megvizsgáló orvost, és maradéktalanul le tudta írni, hogy mit csinált pontosan az ápoló és a fizikoterapeuta, mialatt ő eszméletlen állapotban feküdt. Minden, amit utólag elmesélt, valóban megtörtént, pontosan úgy, ahogy azt mondta – tudom, mert én is ott voltam az esetnél. Azt ugyanakkor, hogy halálközeli és testen kívüli élményt élt át, csak azután ismertem fel, hogy visszanyerte az eszméletét.

További esetek

Az egyik éjszakai ügyelet során a kollégáimmal tanúi voltunk annak, amint az egyik betegnek halálos ágyi látomása támadt, miután állapota rosszabbra fordult. Mindnyájan, akik jelen voltunk az esetnél, nagyon boldognak láttuk a beteget. A férfi családja, miután hallott a kutatásomról, szeretett volna röviden elbeszélgetni velem. A betegem elmesélte nekik, hogy az éjszaka folyamán meglátogatta őt a halott édesanyja és nagyanyja, és furcsamód még a nővére is

felbukkant. A férfi nem tudott róla, de a nővére egy héttel korábban meghalt. A családja nem akarta neki elmondani a hírt, nehogy túlságosan felzaklassák. Utolsó napjaiban a beteget még sokszor meglátogatták elhunyt rokonai, ő pedig minden alkalommal végtelen örömmel fogadta őket.

Egy klinikai halálból visszatért beteg hozzátartozója szintén érdekes dolgokat mesélt. A szívmegállás idején a beteg állítólag megjelent az édesanyjának, aki szintén kórházban volt, 40 mérfölddel távolabb. A hölgy elmondása szerint „különös álmot" látott, melyben fia talpig fehérben, ragyogó fénybe burkolózva megjelent az ágya mellett. Elbeszélgettek, és a fiú elmondta neki, hogy nincs jól. Mintha csak búcsúzni jött volna. Hasonló esetekről a szakirodalomban is beszámolnak.

Egy másik beteg a halálközeli élménye során találkozott egy halott rokonával, aki arra kérte őt, hogy adjon át egy üzenetet az egyik hozzátartozójának. A beteg, miután visszanyerte az eszméletét, átadta az üzenetet a szóban forgó személynek, aki teljesen le volt döbbenve attól, hogy a másik miként szerezhetett tudomást a dologról. Ez a férfi a mély eszméletlenség állapotában olyan információ birtokába jutott, melyről korábban nem volt tudomása. Hogyan lehetséges ez? A jelenlegi tudományos álláspont értelmében, mely szerint a tudatosság csupán az agyműködés mellékterméke, nem lehetséges. A kutatás során mégis megtörtént.

A testen kívüli élmények igazolása

Az öt év alatt nyolc esetben számoltak be testen kívüli élményről. A rejtett szimbólumot ugyanakkor egyik esetben sem látták. Volt, aki nem emelkedett elég magasra a testéből, más a szoba ellentétes sarkában mozdult el, ahonnan nem láthatta a jelet, két esetben pedig a beteget annyira lefoglalták a teste körüli történések, hogy nem is figyelt arra, mi volt a szívmonitor tetejére rögzítve! Az egyik beteg annyira meggyőzőnek találta az élményét, hogy elmondása szerint, ha tudta volna, hogy elrejtettem egy szimbólumot, akkor biztosan megkereste volna, hogy elmondhassa nekem.

Az egyik női beteg testen kívüli élménye után pontosan le tudta írni a műtőben történt eseményeket. Igaz, ugyanez a beteg arról is beszámolt, hogy egy brosst látott a kórházi köntösére tűzve – ebben

tévedett, tilos ékszert bevinni a műtőbe, és ezt minden alkalommal szigorúan ellenőrzik is. Ez a beteg a műtét után néhány napig nyugtatókat kapott, melyek hallucinációkat idéztek elő, éppen ezért nem zárhatjuk ki annak lehetőségét sem, hogy a gyógyszerek hatással voltak az élményére vagy annak pontos felidézésére.

A kutatás lehetőséget nyújtott arra, hogy minden egyes halálközeli és testen kívüli élményt alaposan megvizsgáljak. Az egyik női beteg olyan élményről számolt be, melyet közelebbről megvizsgálva világossá vált, hogy amit tapasztalt, egy enyhén zavart állapot volt, ami az altatás utáni ébredéskor jelentkezett. A hölgy egy mentális modellt alakított ki az őt körülvevő képekből és ingerekből. Látta és érezte azokat az eszközöket, amiket a kezelése során használtak. A testen kívüli élmény más komponense nem jelent meg.

Kontrollcsoport

Egyes feltételezések szerint a testen kívüli élmény csupán egy mentális modell, olyan képzeletbeli élmény, melyet a beteg az őt körülvevő ingerekből állít össze. Ennek ellenőrzésére a korábbi kutatások olyan szívbetegeket használtak kontrollcsoportként, akik jól ismerték a különböző kórházi eljárásokat. A kutatásban részt vevő betegeket arra kérték, hogy próbálják meg kitalálni, pontosan hogyan zajlana saját újraélesztésük. Az így született leírások jellemzően tévesek voltak. Nem minden esetben történt ugyanakkor szívmegállás, ahogy arra kritikai elemzésében dr. Susan Blackmore is rámutatott. A fenti kísérletből kiindulva arra kértem a kutatásomban részt vevő azon betegeket, akiknek leállt a szívük, de nem éltek át testen kívüli élményt, hogy próbálják meg kitalálni, pontosan hogyan zajlott saját újraélesztésük.

Legtöbbjüknek fogalma sem volt a dologról. Azon kevesek, akik a kontrollcsoportban helyesen írták le az eljárást, szintén követtek el hibákat. Néhányan például arra tippeltek, hogy újraélesztésüknél defibrillátort használtak, noha valójában csak szívmasszázst és gyógyszereket alkalmaztak. Az a néhány beteg pedig, akinél valóban használtak defibrillátort, rosszul lokalizálta a tappancsok helyét a testén. Ha a testen kívüli élményt valóban az agy hozná létre azokból a hangokból és testérzetekből, amelyek a beteget érik a folyamat során, akkor a kontrollcsoportnak pontosan be kellett volna tudnia számolnia az újraélesztésük során alkalmazott eljárásokról.

A testen kívüli élményekről szóló beszámolók hitelessége

A testen kívüli élményekről szóló beszámolók értelmezésénél óvatosan kell eljárnunk. Saját kutatásomban összesen nyolc testen kívüli élményt regisztráltam, a szakirodalmi beszámolókhoz képest ezek többnyire eltérő színvonalúak voltak. Ezzel nem arra célzok, hogy a szakirodalmi beszámolókat bármilyen módon kiszínezték volna, csupán arra szeretnék rámutatni, hogy hatásában és színvonalában rendszerint csak a testen kívüli élmény éri el azt a szintet, amit az átélő már érdemesnek tart elmondani. Tudományos kutatás révén pontosabb képet kaphatunk a testen kívüli élmények különböző típusairól és előfordulási gyakoriságáról.

Ezek a dolgok arra is rávilágítanak, milyen nehézségekkel kell szembenéznünk a testen kívüli élmények vizsgálatakor. Úgy tűnik, hogy a hiteles élmény, melynek során a személy elhagyja a testét, és kívülről látja a körülötte zajló eseményeket, rendkívül ritka. Saját kutatásomban még azok a betegek sem látták a monitor tetejére rögzített jeleket, akik hiteles testen kívüli élményt éltek át, mert túlzottan lefoglalta őket az, ami a testük körül történt.

Mindezek ellenére nem zárhatjuk ki annak lehetőségét, hogy ezek a kísérletek idővel sikerrel járnak majd, hiszen több olyan esetről is beszámoltak már, ahol a beteg testen kívüli állapotában képes volt leolvasni a szívmonitoron megjelenő görbéket és értékeket. Egy hölgy, aki maga is nővér volt, levélben beszámolt nekem a halálközeli élményéről, mely sok-sok évvel ezelőtt történt. Elmondása szerint, miután elhagyta a testét, „odalebegett” a szívmonitor elé, de a műszer képernyőjéről sajnos semmit sem tudott leolvasni.

Éppen ezért jó, ha minden ilyen kísérlet esetén észben tartjuk, hogy a testen kívüli élmény igazolhatósága nem feltétlenül azon múlik, hogy a beteg azonosítja-e az adott szimbólumot vagy sem. Előfordulhat, hogy az élmény jellegében egyszerűen nem éri el azt a szintet, amely a szimbólum észleléséhez szükséges – ehhez ugyanis az kell, hogy az illető a megfelelő magasságba emelkedjen, a szimbólum közelében helyezkedjen el, és elegendő lélekjelenléte legyen ahhoz, hogy a testén kívül más dolgokra is figyelni tudjon. Ezek olyan kihívások, melyeket kellő türelemmel és idővel egyszer talán majd sikerül megoldanunk. Ehhez azonban további vizsgálatokat kell még elvégeznünk, és biztos vagyok benne, hogy ezt sokan el is várják tőlünk.

Megjegyezném, hogy néhány beteget, akik testen kívüli élményről számoltak be, a vészhelyzet után még egy ideig altatásban tartottunk. Nem zárhatjuk ki annak lehetőségét, hogy ez valamilyen formában akadályozta az élmény későbbi felidézését. Erről a jelenségről mások is beszámoltak már.

Később arra a lehetőségre is kitérek, hogy a gyógyszerek inkább zavaros élményeket okozhatnak, mint tiszta, éber, jól strukturált testen kívüli élményeket.

A halálközeli élmény mint vágyálom?

Igen valószínűtlen, hogy a halálközeli élmény puszta álmodozás eredménye lenne. A kutatás során két esetben jelentettek kellemetlen halálközeli élményt. Az egyik esetben a beteg tipikus élményt élt át, melyet kellemetlenként írt le. A második esetben a beteg egy olyan pokoli élményről számolt be, melynek már a puszta felidézése is olyan traumatikus volt a számára, hogy kénytelen voltam megszakítani az interjút. Igen valószínűtlennek tartom, hogy ezeket az élményeket a vágyálmok teremtenék. Néhány beteg például arról számolt be, hogy élménye során olyan halott rokonaival találkozott, akikre egyáltalán nem számított, és olyan visszajelzéseket kapott tőlük, melyek merőben szokatlanok voltak. Más betegek pedig hiába számítottak valamire, teljesen mást tapasztaltak. Az elvárások egyik esetben sem teljesültek, inkább további váratlan tényezők jelentek meg.

A *halálközeli élmény mint hallucináció?*

Kétségkívül számos intenzív osztályon fekvő beteg szenved borzalmas hallucinációktól. Amikor az egyik betegem még zöldfülű hallgató koromban elmesélte nekem a halálközeli élményét, magam is azt hittem, hogy bizonyára csak hallucinált. Azóta sok minden megváltozott, rengeteget tanultam a kutatásból, megismertem a szakirodalmat, és értékes tapasztalatokkal gyűjtöttem a hallucináló és a halálból visszatért betegek ápolása során. Ezeknek az élményeknek köszönhetően ma már egészen máshogy látom a dolgokat. Ha közelebbről is megvizsgáljuk a hallucinációkat, és összehasonlítjuk azokat a halálközeli élményekkel, nyilvánvalóvá válik, hogy két teljesen különböző jelenséggel állunk szemben.

Az adatgyűjtés első évében minden olyan beteggel interjút készítettem, aki az intenzív osztályra történő felvétele után is életben maradt. Ez idő alatt 12 hallucinációs esettel találkoztam, ezeket szintén megvizsgáltam. A 12 betegből 11 kapott nagy dózisú fájdalomcsillapítót vagy nyugtatót (vagy a kettő kombinációját). Az egyik beteg hallucinációit a súlyos alváshiány okozta. A további vizsgálatok kiderítették, hogy a hallucináló betegek élményei valódi eseményeken alapultak. Ahogy a nyugtató hatása múlt, úgy a betegek is egyre többet érzékeltek a háttérben folyó

beszélgetésekből és a környező zajokból. Az agyuk az altatásból ébredezve igyekezett formába önteni ezeket a szenzoros élményeket, bizarr és zavaros hallucinációkat hozva létre.

Az alábbi pontokban röviden összegyűjtöttem azokat a szokatlan és bizarr élményeket, melyeket a betegek tapasztaltak. A hallucinációk során az asszociációk gyakran ide-oda ugráltak. Néhány példa:

- A beteget elmondása szerint drogkereskedők üldözték, és tűvel szurkálták
- Helikopterrel egy kaliforniai börtönbe szállították, a pilóta pedig az intenzív osztály egyik orvosa volt
- Vietnamban, később pedig egy óceánjárón plasztikai műtétet hajtottak végre rajta
- Egy boszniai vonaton ült és a gyönyörű tájat csodálta, majd egy palesztin kórházban találta magát. Később baleset történt, melyben megöltek egy asszonyt, akinek a férjét és a kisbabáját ugyanabba a kórházba szállították, ahol ő is feküdt
- Egy fénygömbbel harcolt, amely tele volt energiával, és a gömb végül a falhoz csapta a testét
- Swansea-ben volt a villámháború idején, majd egy afrikai felfedezővé vált az 1800-as években, később azt hitte, hogy meghalt, mert afrikai nők fűvel mosdatták a testét
- Éppen a temetése zajlott egy kápolnában, amely ma már nem létezik. A kápolna végében volt egy kisbolt, és állandóan egy pittyegő hangot hallott (a szívmonitor vészjelzése).
  Az őt ápoló nővérről azt hitte, hogy álruhás amerikai indián, később minden ápolóra gyanakodni kezdett
- Mikor kinézett az ablakon, egy csodás walesi tájat, egy kötelet és egy függőhidat látott. Mikor az ápoló behúzta körülötte a függönyt, hogy megmosdassa őt, két hatalmas franciakenyeret pillantott meg, és azt mondta az ápolónak, hogy ha éhes, nyugodtan megeheti.

Az alábbi néhány eset remekül szemlélteti, miként alakulhatnak át valós események zavaros hallucinációkká.

Egy hölgy rendkívül élénk hallucinációkról számolt be. Elmondása szerint látta, hogy elhúzzák körülötte a függönyt, amiből arra

következtetett, hogy hamarosan meghal. Aztán egy színházban találta magát, a teste ott feküdt kiterítve a színpadon, éppen a temetése zajlott. Minden olyan zavaros volt, semmit sem értett az egészből. Emlékezett még egy kompra is, amivel Írország felé hajózott, a teste mindvégig fel-alá ringatózott, mintha ő is ott úszott volna a habokban.

Miután közelebbről is megvizsgáltam az esetet, nyilvánvalóvá vált, hogy az élmény olyan valós eseményeken alapul, melyek az altatásból való ébredés idején történtek (az őt ápoló nővér például erős ír akcentussal beszélt).

Emlékszem egy betegre, aki az ellátás közben nagyon izgatottá vált, noha erősen be volt gyógyszerezve. Megpróbált kiugrani az ágyból, miközben azon igyekezett, hogy eltávolítsa a testéhez kapcsolt műszereket. Öt kollégám rögtön a segítségemre sietett, és közös erővel sikerült őt megállítanunk, mielőtt még kárt tehetett volna magában.

Felépülése után, amikor elbeszélgettem vele, borzalmas rémálmokról számolt be. Pontosan emlékezett az őt nyugtatni próbáló orvos szavaira, amiket fenyegetőnek érzékelt.

Néhány alkalommal, ahogy azt az alábbi esetek is mutatják, csaknem halálközeli élménynek néztünk egy-egy hallucinációt. Ezért olyan fontos, hogy bárki, aki belevág egy ilyen kutatásba, minden egyes élményt alaposan megvizsgáljon, behatóan ismerje a halálközeli élmények irodalmát, és képes legyen különbséget tenni a hallucinációk és a halálközeli élmények között.

Az egyik beteg elmondása szerint a pokolban járt, ahol nyárson sütögették a testét. Az első gondolatom az volt, hogy bizonyára egy kellemetlen halálközeli élménnyel állok szemben. Miután azonban közelebbről is megvizsgáltam az élményt, rájöttem, hogy csupán az altatásból való ébredés körülményeit tükrözte. Mikor visszatolták a beteget a műtőből a kórterembe, nagyon alacsony volt a testhőmérséklete, ezért becsavarták egy izolációs fóliába és egy fűtött takaróba. A sebei még mindig szivárogtak, az ápolók ezért időről időre elforgatták, hogy ki tudják cserélni alatta a lepedőt. Az ügyeletes ápoló szerint a beteg az egyik ilyen alkalommal magához is tért, és nagyon megijedt attól, amit körülötte zajlott.

Egy másik beteg többek között arról számolt be, hogy egy alagútban utazott, melynek végén egy vörös fényt látott. Az esetre egy kollégám hívta fel a figyelmem, aki azt gyanította, hogy a hölgy halálközeli élményt élhetett át. Miután megvizsgáltam az esetet, rövid úton világossá vált, hogy a hölgy egyszerűen a CT-vizsgálatra emlékezett. A CT-szkenner úgy néz ki, mint egy hosszú, kerek alagút, melynek belső részén, pontosan szemmagasságban egy vörös fény világít. Ahogy a beteget betolták a szkennerbe, úgy érezhette, mintha egy alagúton haladna keresztül.

A hallucináló betegek gyakran irracionális módon viselkednek. Ellenállnak a kezelésnek, agresszívan viselkednek az ápolói személyzettel, megpróbálnak felkelni az ágyból és elszaladni, szélsőséges esetben pedig önmagukat vagy másokat is veszélybe sodorhatnak. Megesik, hogy a beteg minden infúziót, söntöt, katétert és monitorhoz csatlakozó érzékelőt eltávolít, vagy egyenesen kitép a testéből, szabad utat engedve ezzel a vérnek, és a testnedveknek, melyekből rendszerint az őt lenyugtatni igyekvő személyzetnek is bőven jut. Az orvosi csapat számára ez a viselkedés egyértelmű zavartságra utal, miközben a beteg abszolút valóságként éli meg saját szubjektív élményeit. Vannak, akik felépülésük után nem emlékeznek a történtekre, mások pedig felismerik, hogy hallucináltak, és ilyenkor nagyon zavarba jönnek.

A beszámolók további elemzése kimutatta, hogy a hallucinációk valódi eseményekkel állnak kapcsolatban, ilyen például a háttérzaj vagy a személyzet csevegése, miközben a beteg éppen az altatásból ébredezik. Az utánkövetés során a betegek felismerték, hogy csak hallucináltak, a halálközeli élményt átélők ugyanakkor kitartottak amellett, hogy élményük valódi volt. A hallucináló betegekre ugyanakkor nem jellemzőek azok az életmódbeli változások, melyek halálközeli élménnyel járnak együtt.

A kutatás során néhányan hallucinációkat és halálközeli élményt is tapasztaltak. Ezek a betegek később egyértelműen képesek voltak különválasztani a két élményt. Az egyik beteg külön ki is tért erre a beszámolójában. Hallucinációit valószerűtlen élményként írta le, mintha csak „félresiklott, rossz álmok” lettek volna.

Ezen a ponton érdemes kicsit elgondolkodnunk Bruce Greyson professzor szavain:

Miért van az, hogy a tudósok, akik szerint a tudat nem csak az agyban lakozik, számtalan halálközeli kutatást végeztek már, míg azok, akik merő hallucinációkként tekintenek az élményekre, egyetlenegy kísérletet sem tudnak felmutatni?

Normálistól eltérő vérgázszint

A kutatás során rájöttem, hogy a véreredményeken alapuló magyarázatok vizsgálatakor több tényezőt is figyelembe kell vennünk. Utólag például nem mindig lehetet meghatározni, hogy az adott vérmintát a vészhelyzet pontosan melyik szakaszában vették le. Gyakran azt sem lehetett biztonsággal megállapítani, hogy a vérvétel valóban a halálközeli élmény idején történte. A véreredmények tehát inkább csak jelzésértékűek, melyek csupán átmeneti becslést adhatnak, amit az eredmények értelmezésénél mindenképp figyelembe kell vennünk.

Volt két beteg a vizsgálatomban akiktől a halálközeli élmény, illetve a testelhagyás idején idején vért vettünk. Szívmegállás egyik esetben sem történt, az élmény alatt pedig mindkét beteg lélegeztetőgépre volt kapcsolva. Az oxigénszint a szívmonitor szerint végig normális és stabil volt, csakúgy, mint a többi életjel, a vérnyomás és a pulzus. A kapott eredmények azt sugallják, hogy ezek az élmények nem magyarázhatók kizárólag az abnormális vérgázszinttel.

Gyógyszeradagolás és a halálközeli élmény

A gyógyszerek lehetséges hatásának bővebb áttekintése megtalálható az első könyvemben. Röviden összefoglalva elmondhatjuk, hogy a legtöbb beteg, akivel az első év során interjút készítettem, erős fájdalomcsillapítókat és nyugtatókat kapott, közülük azonban csak néhányan számoltak be halálközeli élményről. Ha az élményeket valóban a gyógyszerek okoznák, jóval több esetet kellett volna regisztrálnunk.

A kutatás során sok szívmegállást túlélt beteg kapott fájdalomcsillapítót és nyugtatót, mégsem élt át halálközeli élményt. Olyan betegekkel is találkoztam, akik az élmény idején semmilyen gyógyszert nem kaptak.

Az átélők húsz százaléka semmilyen fájdalomcsillapító vagy szedatív hatású gyógyszert nem kapott. Az egyik beteg, aki meglehetősen pontos testen kívüli és halálközeli élményről számolt be, semmilyen gyógyszert nem kapott.

Egy másik beteg azt mesélte az őt meglátogató rokonoknak, hogy eszméletlen állapotában angyalokat látott az ágya mellett. Ezt követően az állapota súlyosbodott, és kénytelenek voltunk begyógyszerezni. Felépülése után már nem emlékezett rá, hogy angyalokat látott, vagy hogy a rokonainak mesélt volna erről. Úgy tűnik, a nyugtató amnéziához vezetett.

Ha szemügyre vesszük a gyógyszeradagolást a hallucinációs csoportban, azt látjuk, hogy a 12 betegből, akik bizarr hallucinációkról számoltak be, 11 (majdnem 92 százalék) kapott fájdalomcsillapítót és nyugtatót. Ez arra enged következtetni, hogy a gyógyszerek nagy szerepet játszanak a homályállapotok és a bizarr hallucinációk kialakulásában, melyek éles ellentétben állnak a tiszta, éber, strukturált halálközeli élményekkel.

További érdekes eredmények

Minél közelebb kerül valaki a halálhoz, annál nagyobb valószínűséggel él át halálközeli élményt. A szívmegállást túlélő betegek körében az ilyen jellegű élmények előfordulási gyakorisága igen magas volt.

A betegek rendszerint csak ritkán jelentik, hogy halálközeli élményben volt részük. A 15 betegből, akik a vizsgálatomban halálközeli élményt éltek át, csupán ketten számoltak be önként az élményről.

A halálközeli élmény ritka jelenség. Az adatgyűjtés öt éve alatt megközelítőleg háromezer beteg került ellátásra az intenzív terápiás osztályon, ez idő alatt azonban csak 15 átélőre bukkantunk, közülük pedig csak kettőnek volt olyan mély élménye, amely megfelel a szakirodalmi leírásoknak.

A halálközeli élményt gyakran tulajdonítják az endorfinok hatásának. Az egyik beteg halálközeli élménye alatt fájdalommentes volt, abban a pillanatban azonban, ahogy visszatért a testébe, iszonyatos fájdalmat érzett. Az endorfinok hatása sokáig eltart, márpedig ha a halálközeli élményt az endorfinok okoznák, akkor a fájdalom csak fokozatosan tért volna vissza, nem pedig azonnal.

Úgy tűnik, hogy a halálközeli élmények nem a halál pszichológiai fenyegetésére adott válaszreakciók. Az intenzív osztály, ahol a vizsgálat is folyt, egy nyitott, válaszfalak nélküli kórterem, ahol a betegágyak viszonylag közel helyezkednek el egymáshoz. Ha az egyik betegnél váratlan vészhelyzet lép fel, azt gyakran a körülötte fekvők is hallják. Ha a halálközeli élmény valóban pszichológiai válasz lenne csupán, akkor sokkal több ilyen esettel találkoznánk.

Azok a betegek, akik a legmélyebb élményekről számoltak be, a halál közeléből visszatérve azt is elmondták, hogy halálfélelmük teljességgel megszűnt.

A vizsgálatomban nem minden halálközeli élménynek volt olyan történetszerű minősége, mint a szakirodalomban említett példáknak. Némelyik csupán egy élménytöredék volt, melyet a beteg nem értett, vagy egyszerűen csak figyelmen kívül hagyott. Ebből arra következtethetünk, hogy létezik a halálközeli élményeknek egy olyan részhalmaza, mely nem elég jelentőségteljes ahhoz, hogy az egyén magától beszámoljon róla.

A vizsgálat korlátai

Mint minden kutatásnak, ennek is megvoltak a maga korlátai. A legnagyobb nehézséget az okozta, hogy sosem tudhattam előre, mikor bukkan majd fel egy halálközeli élmény. A váratlan vészhelyzetek és szívmegállások többnyire minden előjel nélkül jelentkeznek.

Lelkes kutató lévén szerettem volna több időt fordítani az interjúkra, a betegek azonban nagyon gyakran túl fáradtak voltak ahhoz, hogy hosszabban elbeszélgessünk. Szerencsére ilyenkor mindig közbeszólt az ápolói énem, és bármikor, amikor úgy láttam, hogy a beszélgetés kezd túl fárasztóvá válni, rögtön megszakítottam.

Néhány esetben előfordult, hogy a beteg még azelőtt meghalt, hogy sor kerülhetett volna a mélyinterjúra. Így hamar rájöttem, hogy ha el akarom kerülni az ilyen helyzeteket, kénytelen vagyok a lehető legrövidebb idő alatt a lehető legtöbb információt begyűjteni. Ez más kutatókkal is megesett már, olykor sajnos elkerülhetetlen. A kutatás során különösen frusztráló volt az is, hogy a látogatóba érkező hozzátartozók időnként megzavarták beszélgetést.

A legnagyobb kihívásnak mégis a betegek utánkövetése bizonyult, főleg miután hazaengedték őket a kórházból. A hosszú távú utánkövetés feltehetően további információkkal szolgált volna. Erre azonban már nem került sor, mert egyedül végezve minden munkát egyszerűen már nem maradt időm arra, hogy begyűjtsem az adatokat, kiértékeljem és dokumentáljam őket. Közben ugyanis teljes állásban dolgoztam, és még azokat a betegeket is nyomon kellett volna követnem, akiket már kiengedtek a kórházból. Megtettem, amit tudtam, de sokan sajnos meghaltak a hazaengedésük után, mások pedig elköltöztek, vagy egyszerűen már nem akartak tovább részt venni a kutatásban.

Javaslatok a további kutatáshoz

Mindenképp előnyös lenne, ha az adatgyűjtést a jövőben nem egy ember, hanem egy egész csapat végezné, melynek minden egyes tagja átfogó ismeretekkel rendelkezne a halálközeli élmények terén. Csak akkor jöttem rá, mekkora munkát is vállaltam valójában, mikor véget ért a kutatás. Mire ledoktoráltam, egy csepp erőm sem maradt, teljesen kiégtem.

Ideális esetben egy teljes team vezethetné a kutatást, az egyes tagok különböző turnusokban válthatnák egymást az őrzőkben vagy az intenzív osztályon, így elkerülhető lenne, hogy akár egyetlen potenciális eset is kimaradjon a vizsgálatból. Minden beteggel a lehető leghamarabb, még a kórházból való hazaengedése előtt elkészíthetnék az interjút, távozásuk után pedig az utánkövetés révén maradna idő egy második beszélgetésre is. Ezzel nemcsak az élmény elhalványulásának az esélye csökkenne, de lehetőség nyílna arra is, hogy minden élményt az éppen jelen lévő személyzettel közösen, duplán is ellenőrizzenek.

Az is kulcsfontosságú, hogy a leendő kutatók átfogó ismeretekkel rendelkezzenek a halálközeli élmények terén. A kutatás alatt többször is előfordult, hogy egy-egy kollégám felhívta a figyelmemet valamelyik betegre, mert a beszámolója alapján úgy vélte, hogy halálközeli élményt élhetett át. Mikor közelebbről megvizsgáltam ezeket az eseteket, rendszerint kiderült, hogy amit ők halálközeli élménynek hittek, csupán egyes események félreértelmezése volt.

Olyan embereket is érdemes lenne meghívni a kutatócsoportba, akik szkeptikusan viszonyulnak a halálközeli élményekhez. Ezzel

minden szempontból körbejárhatnánk a témát, és minden lehetséges magyarázatot megvizsgálhatnánk. Jóval eredményesebb lenne, ha szembenállás helyett a kutatók és a szkeptikusok inkább összedugnák a fejüket, és egyesült erővel egy olyan megbízható és hiteles kutatást dolgoznának ki, amely átformálhatná a tudatról alkotott képünket.

Sokan vitatják a halálközeli élmények hitelességét. Az anekdotikus élménybeszámolók esetében lehetetlen bizonyítani ezeknek az élményeknek a valódiságát, különösen a testen kívüli komponenst. Azt sem tudhatjuk biztosan, hogy az illető valóban halálközeli állapotba került-e, megállt-e a szíve, elvesztette-e az eszméletét, pontosan milyen gyógyszereket kapott, vagy hogy történte negatív változás a vérereredményekben. A klinikai kutatásoknak köszönhetően – melyek mindezen tényezőket szigorúan ellenőrzik – ma már jóval nehezebb figyelmen kívül hagyni a halálközeli élményeket, és olyan materialista tényezőkre redukálni, mint például az oxigénhiány vagy a gyógyszerek mellékhatásai.

A kutatási eredmények egyértelműen azt mutatják, hogy a materialista elméletek csupán részben magyarázzák a strukturált, éber és koherens halálközeli élményeket, melyek gyakran gyökeresen átformálják az egyén életét és értékrendszerét. Ez csak egy kisebb vizsgálat volt, de hasonló eredményekre jutott, mint más prospektív kutatások. Jól ismerem a halálközeli élményeket, saját kutatásomban is alaposan megvizsgáltam őket, emellett olyan környezetben dolgozom, ahol a betegek a legnagyobb eséllyel élnek át ilyen élményeket. Mindezek fényében nyilvánvalónak tűnik számomra, hogy a materialista megközelítések képtelenek átfogó magyarázattal szolgálni ezen élmények komplexitását illetően. Fontosnak tartom, hogy a jövőben a kutatók megőrizzék nyitottságukat, és minden eshetőséget megvizsgáljanak. Ha valódi magyarázatot szeretnénk kapni, más szemszögből kell megközelítenünk ezeket az élményeket. A leglogikusabb irány az lenne, ha abból indulnánk ki, hogy az agy csupán közvetíti a tudatosságot, de nem teremti azt. Az ilyen jellegű kutatások gyökeresen átformálhatnák a tudatról alkotott képünket, vagy bizonyíthatnák a materialista elméletek igazát. Ahhoz, hogy megválaszolhassuk a kérdést, szemléletet kell váltanunk, másként

nem megy. További vizsgálatokra van szükség, hiszen a prospektív kutatások eredményei azt mutatják, hogy jelenlegi felfogásunk, mely a tudatosságot az agyműködés melléktermékének tekinti, erősen korlátozott.

8

Emberhez méltó halál?

A halál medikalizációjának rövid története

A társadalom fejlődésével a halálról alkotott képünk és felfogásunk is átalakult. Ami egykor az élet természetes része volt, mára nem kívánatos lett, helyébe materiálisabb szempontok léptek. Az anyagiak hajszolásával igyekszünk megfeledkezni arról a tényről, hogy egyszer mindnyájan meghalunk. A halál valaha társas esemény volt, melynek a család és a barátok is részesei voltak. Mára azonban kitaszítottá vált, és egy félreeső szobába vagy szupermodern kórházi osztályra száműzetett, ahol mindenről az egészségügyi személyzet dönt.

Világszerte több kultúrában is fellelhetőek olyan ősi szövegek, „halottaskönyvek”, melyeket arra terveztek, hogy útmutatóként szolgáljanak a haldoklóknak, és segítséget nyújtsanak a hozzátartozóknak a gyász feldolgozásában. A legrégebbi ilyen írásos emlékünk az *Egyiptomi halottaskönyv,* eredeti címén a *Pert em Hru,* ami olyasmit jelent, hogy „Előtűnés a napvilágban” vagy „Megnyilvánulás a fényben”. Ez a több tekercsből álló gyűjtemény ötezer évre kiterjedően különböző korokból származó írásokat foglal magában. Ezekből a szakrális szövegekből minden haldoklónak egy személyre szabott válogatást készítettek. Kezdetben a fáraók kiváltsága volt csupán, idővel azonban a gyakorlat a társadalom más kiemelkedő tagjaira is átterjedt.

A legismertebb halottaskönyv a tibeti *Bardó Thödol,* más néven a „Hallás által megszabadító bardó útmutatás” nagykönyve. Elsőként az időszámításunk utáni nyolcadik században jegyezték le. Többnyire a Nagy Padmaszambhava Gurunak tulajdonítják, valójában azonban egy sokkal korábbi tradíción alapul. Egyfajta kézikönyvnek tekinthető, mely a tibeti hiedelmek szerint útmutatóként szolgál a haldoklók és a holtak számára a halál és az újjászületés közti átmeneti állapot különböző állomásain. Ebből idéznek a tibeti lámák is a haldokló teste felett, hogy felkészítsék őt

azokra a szubjektív élményekre, amelyekkel a halálba való átmenet során találkozhat.

A halál a maja civilizációban is fontos szerepet játszott. A legtöbb ősi irat a spanyol megszállás és az éghajlati viszontagságok miatt sajnos elpusztult. Szájhagyomány útján fennmaradt azonban egy ősi eposz, a *Popol Vuh,* mely egy hős ikerpár történetét meséli el, akik alászálltak a holtak birodalmába, és különféle megpróbáltatások után végül megtapasztalták a halál és újjászületés élményét. Nahuatl könyve egy további halottaskönyv, mely egy szakállas fehér férfi, Kecalkoatl történetét tartalmazza, akit a maják vallásalapítóként tiszteltek. A mítosz olyan egyetemes témákkal foglalkozik, mint a halál és az újjászületés, a bűn és a megváltás, valamint az ember istenné való átlényegülése.

Az európai országokban is élt a jó halál keresésének hagyománya, melyet a középkori *Ars Moriendi,* „A meghalás művészete" tár elénk. A halál akkoriban mindennapos eseménynek számított. Az éhínségek, a háborúk, a járványok, a nyilvános kivégzések, valamint a boszorkánynak, eretneknek és sátánistának kikiáltott emberek meggyilkolása miatt a halotti rítusok és temetési szertartások az élet természetes részét képezték.

Az *Ars Moriendi* nem csak az öregeknek, a betegeknek és a haldoklóknak íródott, hiszen számos, az életre vonatkozó meglátást is tartalmaz. A hangsúly mindvégig a halálhoz való helyes hozzáálláson van. A könyv két részből áll. Az első a materialista hozzáállás hiábavalóságára figyelmeztet, hiszen a halálba senki sem viheti magával az életében felhalmozott anyagi javait. A tanulság szerint minden bölcsesség a halál tudatosításával kezdődik – *mors certa, hora incerta* („a halál biztos, az ideje bizonytalan"). Ez az üzenet arra biztat bennünket, hogy a jelenben éljünk, minden egyes napot élvezzünk úgy, mintha az utolsó lenne, és ne pazaroljuk időnket arra, hogy mindenáron megpróbáljuk meghosszabbítani az életünket. Kerüljük továbbá az ártó viselkedést, és tartsuk tiszteletben a törvényeket.

A második rész a meghalás élményét és a kísérés művészetét mutatja be. Azokra az állapotokra figyelmeztet, amelyekkel a lélek útja során találkozhat. Nagy hangsúlyt fektet arra, hogy ne keltsen hamis reményeket, és ne tagadja meg a halált. A kézikönyv szerint

sokkal rosszabb felkészületlenül meghalni, mint idő előtt várni a halált.

A történész Philippe Aries munkája során megvizsgálta, milyen változásokon esett át a nyugati halálkép a középkortól a 20. századig. A középkorban a halál állandóan jelen volt, ezzel együtt azonban az élet szeretete is virágzott, az emberek jobban megbecsülték azt – a mai haláltagadó világban talán nehezünkre esik megérteni ezt a hozzáállást.

A halállal kapcsolatos nézetek és attitűdök fokozatosan átalakultak, és a kora középkori „szelíd halálból” a 13. századra „önmagunk halála” lett. A halál ezzel személyes jelleget öltött. A haldokló számot vetett életével, meggyónta bűneit, bocsánatért könyörgött az Úrhoz, majd családja és barátai körében várta a feloldozást. Úgy vélték, hogy halála után az ember a paradicsomba kerül, mely tele van virágoskertekkel és fényfolyamokkal – ezek a motívumok a halálközeli élményben is megtalálhatók.

A 13. században a művészi ábrázolásmódban megjelentek az ítélet képei. A cselekedetek könyvét tartó Jézus, valamint az angyali és démoni figurák a halálos ágyi jelenetek megszokott szereplőivé váltak. A 14. században aztán a haldoklási folyamat részeként megjelent az élettörténeti áttekintés. A figyelem középpontjában még mindig a haldokló személy állt, a szertartás feletti kontroll az ő kezében összpontosult.

A művészi ábrázolásmód aztán fokozatosan megváltozott, és a hátborzongató motívumok váltak uralkodóvá. A rothadó holttestek képei a járványok és az éhínség okozta egyre növekvő pusztítást tükrözték. A 16. és 18. század között meghonosodott a végrendelkezés szokása, mely a temetéssel kapcsolatos előírásokat tartalmazta. A halál feletti kontroll ezzel átkerült a haldokló kezéből az őt körülvevők kezébe. A 18. század második felére a végrendelet egyszerű jogi dokumentummá vált, mely arról határozott, miként osszák fel az elhunyt vagyonát. Ezzel együtt a gyászoló hozzátartozók és barátok szomorúsága és fájdalma is egyre inkább háttérbe szorult.

A gyász szerepe sokáig az volt, hogy megvédje a családot és a barátokat attól, hogy a bánat eluralkodjon rajtuk, és lehetővé tegye számukra, hogy kifejezzék őszinte fájdalmukat. Ahogy a 19.

századra a haláltól való félelem egyre növekedett, a gyász is egyre túlzóbbá vált. A temetkezési vállalkozók száma 1885-ben robbanásszerűen megnőtt. Ezzel olyan feladatok is kikerültek a család irányítása alól, melyek eredetileg a gyászfeldolgozási folyamat megkönnyítését szolgálták. A temetési szertartások szintén megváltoztak, és ettől fogva olyan helyre temették az elhunytat, ahol a családtagok később meglátogathatták.

A következő attitűdváltással a halál egyszerre csak szégyenteljes dologgá vált – innen ered a „tiltott halál" vagy a „láthatatlan halál" elnevezés is. Szokássá vált, hogy saját védelmében hazudjanak a haldoklónak, és letagadják előtte küszöbön álló halálát. 1930-ban aztán a haldoklás helyszíne is változni kezdett, az embereket kórházakba vitték meghalni, és ezzel minden kontroll végérvényesen átkerült az orvosok kezébe.

Az egykori halálos ágyi jelenetek éles ellentétben állnak a modern kórházi eljárásokkal. Az orvosi technológia fejlődésével ma már képesek vagyunk különválasztani egymástól a visszafordítható és a visszafordíthatatlan patológiás folyamatokat, ezzel is hozzájárulva az élet meghosszabbításához. A fiziológiai előrelépéseknek köszönhetően a kezelések hatékonysága sokat javult, az öregkort megélő emberek száma pedig jelentősen megnövekedett. Az újraélesztési technikáknak hála ma már képesek vagyunk egyeseket visszahozni a halálból. A kevésbé szerencsésekre ugyanakkor ijesztő és méltóságon aluli halál vár. A változásokat jól mutatja az is, hogy az intenzív osztály ágyszáma, ahol én is dolgoztam, 1993 és 1998 között hétről tizenkettőre bővült, 2003-ra tizenhatra emelkedett, 2009-ben pedig már tizenhét volt, kiegészülve tizenkét szubintenzív osztályos ággyal. A folyamatos ágyhiány miatt az intenzív osztály rendszerint nagyobb, mint más osztályok, sajnos néha még így is megesik, hogy valakit a műtő lábadozó részében kell ellátnunk, mert helyhiány miatt máshova már nem tudjuk őt elhelyezni.

Gyakran előfordul, hogy olyan idős embereket is újraélesztenek, akik már egyértelműen életük végén járnak. Technikailag talán fejlettek vagyunk, a halált azonban nem értjük, és csak tagadni tudjuk. Életünk során sok mindenre megtanítanak minket, de arra nem, ami elvezethetne az élet értelméhez. Technológiánk az ápolással szemben a gyógyítást élteti. Annak elfogadásával, hogy

egy ponton túl a gyógyítás már nem lehetséges, saját vereségünket is beismernénk.

A halál nem válogat: bármely életkorban megjelenhet. Az élet meghosszabbítására tett kísérletek manapság már természetesnek mondhatók. Annak reményében, hogy becsaphatjuk a halált, szörnyű kezeléseknek vetjük alá magunkat – és ha már ez sem segít, jöhetnek a kétes kimenetelű műtétek és a hosszú intenzív osztályos ápolások. Manapság abban hiszünk, hogy ha véletlenül hibát követünk el a beteg kezelése során, akkor már inkább hibázzunk azzal, hogy túl sokat teszünk érte, még ha így esetleg meg is fosztjuk őt emberi méltóságától.

Fültanúja voltam egy beszélgetésnek, mely egy intenzív osztályos orvos és egy fiatal sebész között zajlott. Utóbbi azon igyekezett, hogy ágyat szerezzen a betegének, akit operálni készült. A beteg egy 87 éves hölgy volt, aki az időskori demencia végstádiumában járt; mozgásképtelen volt és több kockázati tényező is azt sugallta, hogy nem élné túl az általános altatást. A sebész azonban hajthatatlannak bizonyult – mint mondta, ez a család akarata. Bár valóban ez volt a család kívánsága, kíváncsi vagyok, hogy a döntés meghozásakor tisztában voltak-e a műtét következményeivel.

Vajon elmagyarázta-e nekik a fiatal sebész, hogy milyen intenzív ellátásra szorul majd a beteg a műtétet követően, hogy valószínűleg napokig, sőt akár hetekig is bent tarthatják az intenzív osztályon, és még így sem biztos, hogy túléli? Vajon elmondták nekik, hogy szerettük feltehetően napokig vagy hetekig lélegeztetőgépen lesz, és beszélni sem tud majd? Vajon tudtak arról, hogy minden órában lenyomnak majd egy katétert a lélegeztetőgép csövén, hogy leszívják a tüdejében felgyülemlett váladékot? Vagy arról, mennyire zajos is egy intenzív osztály, és mennyire nehezen tud majd pihenni és aludni a szerettük? És azt elmondták-e nekik, hogy minden kettő/négy órában meg kell majd fordítani a beteget, ami számára rendkívül ijesztő és kellemetlen lehet? Vagy hogy esetleg végig altatásban tartják majd? Vajon tájékoztatták őket a veseelégtelenség veszélyéről? Vagy arról, hogy a felgyülemlett folyadék okozta ödéma miatt talán rá sem ismernek majd szerettükre? Tudták-e, hogy még az életmentő műtét ellenére is igen magas az esélye annak, hogy a beteg meghal?

Nem is beszélve arról, hogy a kórházban a hozzátartozókkal való kapcsolattartás erősen korlátozott. A látogatási időt a kórházi rutin szabja meg, amely teljességgel figyelmen kívül hagyja azt a lehetőséget, hogy a beteg talán akkor beszélhet utoljára a szeretteivel.

Olykor a családtagok képtelenek elfogadni az elkerülhetetlent, és haldokló szerettükhöz fordulnak támogatásért, ezzel azonban csak még tovább nehezítik a helyzetét.

Ann kritikus állapotban került az intenzív osztályra. Kezdetben jól reagált a kezelésekre, néhány nap elteltével azonban nyilvánvalóvá vált, hogy haldoklik. Hatalmas családja volt, és végig az ágya mellett maradtak, amíg csak lehetett. Ann tudta, hogy haldoklik, és megpróbálta ezt valahogy jelezni a családjának – beszélni nem tudott, mert lélegeztetőgépre volt kötve. Kétségkívül a jegygyűrűjével akart valamit, azt próbálta elmagyarázni a fiának és a lányainak, hogy halála után kihez kerüljön a gyűrű. Többször is tanúja voltam, ahogy a családja azt ismételgette neki, hogy nem fog meghalni, és ne is mondjon ilyet, mert fel *kell* épülnie – ez persze csak még nehezebbé tette a helyzetet Ann számára. Az intenzív osztályon eltöltött tizedik napon Ann végül meghalt. Sajnos nem sikerült elmondania, hogy kinek szánta jegygyűrűjét, mert a családja képtelen volt elfogadni közelgő halálának tényét. Fájdalmas volt látnom ezt a helyzetet és mindazt a gyötrelmet, amelyen a betegnek és családjának is át kellett esnie.

A halottaskönyvek sokban hasonlítanak a halálközeli élményekhez. Évezredekig azt hittük, csupán mítoszokról szólnak, mára azonban kiderült, hogy valójában a „psziché nem szokványos tudatállapotokban hozzáférhető, belső területeinek a térképei”. Talán éppen ez kell ahhoz, hogy spirituális gyökereinket végre össze tudjuk egyeztetni technológiai fejlettségünkkel.

9

Megismerni és elismerni

A halálközeli élmények jelenségének elfogadása

A nyugati orvoslás figyelme a testre összpontosul, míg a szellemet kitartóan mellőzi, ami szó szerint megbetegít bennünket, majd teljességgel ellehetetleníti a gyógyulásunkat.

Raphael Kellman

AZ EGÉSZSÉGÜGYET ÉRINTŐ ÉGETŐ KÉRDÉSEK

A betegellátás spirituális vetületei

A jelenlegi egészségügyi rendszerben és a mindennapi életben a spiritualitás kevés figyelmet kap, aminek sok oka van. Nehezen meghatározható, és gyakran egybemossák a vallással, ugyanakkor a spiritualitás sokkal többet is jelenthet, mint az egyszerű vallásgyakorlás – olyasmi, ami értelmet ad az életünknek.

Egy, az ápolók körében a közelmúltban végzett felmérés kimutatta, hogy bár a válaszadók nagyon fontosnak tartották a spirituális gondozást, csupán öt százalékuk érezte úgy, hogy megfelelt a betegei spirituális szükségleteinek. Sajnos a betegellátás spirituális vonatkozásai olyan területet képviselnek, amely súlyos hiányokkal küzd. Ennek oka a bizalom vagy a jártasság hiánya mellett az is, hogy az ellátás híján van a folytonosságnak – ám a legjelentősebb tényező a személyzet túlterheltsége és az ebből adódó időhiány.

Amikor egy beteg kórházba kerül, elsősorban fizikai kezelésre kerül sor. Ugyanakkor a betegek spirituális szükségleteinek szentelt figyelem és a holisztikus kezelés magában hordozza a gyógyulás és a felépülés felgyorsításának lehetőségét. Ennek eredményeképpen a gyógyszeres kezelés és a kórházi tartózkodás ideje lerövidülhetne, és ez örvendetes változást jelenthetne a jelenlegi egészségügyi ellátásban, mert a kórházak túlzsúfoltak. A betegség értelmének megfejtése és a betegek spirituális szükségleteinek kielégítése pedig elengedhetetlen lenne a pozitív kimenetel szempontjából.

A test gyógyítása az elmén és szellemen keresztül nem új gondolat, csak ritkán kap megerősítést a jelenlegi tudományos kereteken belül. Az elme erőteljes hatást gyakorolhat a testre, és mindenki képes gyógyítani saját magát. A pozitív érzelmeknek az egészségre gyakorolt hatását vizsgáló legfrissebb kutatások kimutatták, hogy a jóllét és a szeretet érzései nagymértékben gyorsítják a felépülést és a gyógyulást. A pozitív beállítottságukkal saját gyógyulásukat segítő emberekről szóló esetleírások jól szemléltetik, hogy az egészségügyi dolgozók hogyan tudnának olyan egyszerű módszereket beépíteni a gyakorlatba (és a saját mindennapi életükbe), amelyek a betegellátást segítő pozitív, felemelő közeget teremtenek. Ha az elme nem gyógyul, hogyan is várhatnánk, hogy a test gyógyuljon? A betegek spirituális szükségleteinek kielégítése a halálközeli élményt átélőknek is a hasznára válna.

Az egészségügyi dolgozók tájékozottsága

Nyilvánvaló, hogy a halálközeli élményt átélők lelki változásokon is keresztülmennek. Nagyon fontos, hogy az egészségügyi dolgozók ismereteket szerezzenek ezen élményekről, és biztosítani tudják a szükséges támogatást a gyors felépülés és az élmény alaposabb megértése érdekében.

A szakirodalomban számos olyan eset fellelhető, ahol a halálközeli élményt átélőket tévesen pszichiátriai betegként diagnosztizálták. Egy nemrégiben elkészült összehasonlító tanulmány szerint a pszichológusoknak a témára vonatkozó tudása nem változott az elmúlt húsz évben. A halálközeli élményeket gyakran poszttraumás stresszként vagy disszociatív zavarként diagnosztizálják, jóllehet, a szakirodalom óva int ettől. Egy másik, kórházi belgyógyászokról szóló tanulmány eredménye azt mutatta, hogy a résztvevők zöme nem rendelkezett tudással e témával kapcsolatban

A halálközeli élmény elsöprő és felkavaró hatást gyakorolt egy nőre, akinek az esetéről dr. Yvonne Kason számolt be. Az illető senkivel sem tudta megbeszélni az élményét, mivel az emberek nem értették meg, mit próbál megosztani velük. Először a férjével akart beszélni, aki nem értette meg, és ez végül váláshoz vezetett, majd a

helyi gyülekezet lelkésze azt mondta neki, hogy mindez az ördög műve. Ezután felkereste az orvosát, aki sosem hallott a halálközeli élményekről, és pszichiáterhez küldte, aki számára szintén ismeretlen volt a halálközeli élmény fogalma. A nő azt a szakvéleményt kapta, hogy megoldatlan érzelmi elakadásai vannak, amelyek téveszméket okoztak. Ezek megszüntetésére hosszú pszichoterápiás kezelést, a szorongására pedig nyugtatók szedését javasolták. Egyre jobban összezavarodott, mivel az életében pozitív változásokat érzékelt, és csak sok évvel később, egy halálközeli élményekről szóló könyv kapcsán értette meg saját élményét.

Egy ápolókról szóló felmérés szerint a válaszadók 70 százaléka ismerte a halálközeli élmény jelenségét, a tudásszint felmérésére szolgáló teszt azonban kimutatta, hogy 89 százalék nem rendelkezett alapos tudással. Mások is hasonló eredményekről számoltak be.

Egy olyan tanulmány is készült, amely azt vizsgálta, hogy a halálközeli élmények milyen jelentéssel bírnak a betegek és az intenzív osztályon dolgozó ápolók számára. Ez hangsúlyozta, hogy „a halálközeli élmény és a hozzá kapcsolódó jelenség az intenzív osztályokon kevéssé megértett történés”. Ezzel 17 évnyi ilyen osztályon végzett munka után én is egyetértek. Bár a halálközeli élmények témaköre nagy népszerűségnek örvend a médiában, az egészségügyi dolgozók még mindig nem rendelkeznek elegendő tudással ahhoz, hogy az ilyen betegek számára szükséges megfelelő ellátást biztosítsák.

A technológia fejlettségének köszönhetően sok beteg túlél olyan kritikus betegségeket is, melyekbe 20 éve még belehalt volna. Ennek fényében logikus lehet az a következtetés, hogy sokkal több beteg él át halálközeli élményt. Sajnos az egészségügyi dolgozók tudása továbbra is meglehetősen felszínes, mivel egyszerűen nincs megfelelő ismeretterjesztés erről a jelenségről. Örömteli fejlemény, hogy az elmúlt években több egyetem is felveti a halálközeli élmények témáját. Elengedhetetlen, hogy az összes egészségügyi dolgozó képzésébe beemeljék ezeket az élményeket.

Hasznos lenne teljes képzési egységeket szentelni a halálközeli élményeknek az egészségügyi dolgozók képzésében, emellett továbbképzéseket is tartani a témáról. Ezekbe a képzési

egységekbe érdemes lenne átélőket is meghívni, hogy beszéljenek a saját élményükről. A személyes beszámolók alapján szerzett tudatosság bizonyult a leghasznosabbnak azok számára, akik igyekeztek mélyebb megértésre szert tenni a témában. Azt tapasztalom, hogy a halál, a haldoklás és a halállal összefüggő témák okozzák a legtöbb szorongást az ápolók és orvosok körében. A halálról és a haldoklásról szóló oktatási modulokat kötelezővé kellene tenni az intenzív osztályon dolgozók számára, mivel segítenének ezen a speciális területen dolgozók megtartásában, emellett pedig a betegek és a családjuk számára is hasznot hoznának.

Az orvostanhallgatók képzésébe beépített halálközeli élmény-modulok nagyon sikeresnek bizonyultak, és segítették a diákokban a betegek iránti nyitottság és tisztelet kifejlődését. A hallgatók ellátták a tágabb orvosi feladatokat, és jobban együttműködtek a betegekkel és a más véleményen lévő kollégákkal.

A halálközeli élmény, mint létező jelenség elfogadása

Ha valaki ilyen élményről számol be, általában sok gondolkodás után teszi, mert nem kevés bátorságot igényel egy elemi erejű és gyakran nagyon személyes élmény megosztása. A halálközeli élmények olyan mély hatást gyakorolnak ránk, hogy az egzisztenciális krízishez is szokás kapcsolni őket. Semmihez sem hasonlítható transzcendentális tapasztalatok. Sokan úgy írják le, hogy „a valódinál is valódibb”, emiatt a lekicsinylése bántó lehet, és a megértés teljes hiányáról árulkodik. Ilyenkor az illető gyakran visszavonul, és soha többet nem próbálja megosztani az élményét. Az átélők rendszerint nem szívesen vitatják meg nyilvánosan az élményüket, sőt, megeshet, hogy alaposabban meg kell ismerni valakit ahhoz, hogy az átélteket teljes valójukban elmondja. Ennek számos oka lehet. Vannak olyan betegek, akik egy „furcsa álomról” vagy ehhez hasonlóról mesélnek, mielőtt megosztanák a teljes élményüket, hogy így teszteljék, milyen jellegű választ kapnak. A legtöbben attól félnek, hogy nem hisznek nekik, kinevetik vagy őrültnek tartják majd őket. Mások éveken keresztül nem tudják teljesen megérteni vagy az életükbe integrálni az élményt. Néha erős bűntudatot élnek át amiatt, hogy szeretnének mélyebben

belemenni a tapasztalásba, mivel tudják, hogy a szeretteiket, főleg a gyerekeiket hagynák ezzel hátra. Sokak számára erős érzelmeket hív elő az élmény felidézése. Mások annyira személyes tapasztalásként tekintenek rá, hogy inkább megtartják maguknak.

A beteg meghallgatása kulcsfontosságú ahhoz, hogy el tudja fogadni az élményt. Elengedhetetlen, hogy az élmény elismerést nyerjen, az illető időt kapjon a kifejezésére, és biztosítsuk arról, hogy mások is átéltek már hasonlót. Gyakori, hogy az adott személy csak az élménye hitelesítését igényli, ami lehetővé teszi számára, hogy továbblépjen. Hatalmas segítséget jelenthet, ha egyszerűen megnyugtatjuk, hogy nincs egyedül, és mások is megtapasztaltak már hasonló történéseket. Fontos, hogy a gondozók ne kérdőjelezzék meg a halálközeli vagy életvégi élményt pusztán azért, mert eltér a saját világképüktől, hanem arra bátorítsák az illetőt, hogy használja pozitív módon és tekintse ajándéknak. Habár ápolóként azt tanultuk, hogy „javítsuk ki" a hallucinációkat, nagyon fontos, hogy a halálközeli élményeket ne így kezeljük, inkább hallgassuk meg.

Ha az egészségügyi dolgozók nincsenek teljesen tudatában a téma összetettségének, akkor nagyon nehéz feladatot jelent, hogy megfelelően reagáljanak rá. Ők azok, akik a halálközeli élményt követően elsőként kerülnek kapcsolatba az átélővel, majd bizonyos esetekben a hosszú távú felépülésében is jelen vannak. Amikor egészségügyi dolgozókról beszélek, az orvosokra, az ápolókra, a kórházi lelkészekre, a pszichológusokra és pszichiáterekre gondolok: mindazokra, akik kapcsolatba kerülnek a betegekkel. Azonban ez mindenkire érvényes, mivel megesik, hogy valaki először a családtagokat avatja a bizalmába. A halálközeli élményekre néhányan máig is hallucinációként tekintenek, mások pedig a gyógyszereknek és az oxigénhiánynak tulajdonítják őket. Ez nem kritika, hiszen első látásra ezek nagyon is ésszerű és hihető magyarázatnak tűnnek – eleinte én is így reagáltam erre a témára. A klinikai területen végzett kutatások azóta bebizonyították, hogy ezek a tényezők nem adnak kielégítő magyarázatot, és az ilyen válasz hátráltathatja az átélőt élménye megértésében és integrálásában.

Ami az ápolók szempontjait illeti, aki gondozott halálközeli élményt átélt beteget, úgy érezte, ösztönzően hat saját

spiritualitásának felfedezésében. Érzékenyebbé vált a betegek igényeire, fokozódott benne a megértés és az együttérzés, és fesztelenebb érzéssel tudott a betegekkel és a családjukkal beszélni a halálról. Ahhoz is tudatosabban viszonyult, hogy az újraélesztés során mit mond. Mindez kétségtelenül igaz rám is.

Kulcsfontosságú, hogy a kellemetlen élmények is elismerést kapjanak, mivel szemmel láthatóan ezek váltják ki a legtöbb érzelmet az emberekben, és vannak, akikben lelki sebeket is hagynak maguk után. Sokan nem beszélnek a kellemetlen élményeikről, sőt, akad, akiben szégyent ébreszt, hogy az ő élménye ilyen zaklatott volt. Ilyen esetben is fontos a megnyugtatás, hogy az illető tudja, nincs egyedül az élményével. A tapasztalatom szerint jótékonyan hat a betegre, ha ilyenkor megemlítem, hogy leírtak olyan eseteket, ahol a kellemetlen élmények a folyamat előrehaladtával örömteli jelleget öltöttek. Számos információforrás létezik, amelyekre felhívhatjuk a betegek figyelmét, ilyen például az International Association for Near-Death Studies (IANDS, Halálközeli Állapotokat Kutató Nemzetközi Szövetség) honlapja és a Horizon Research Foundation (Horizont Kutatási Alap). Hasznos lenne, ha minden egészségügyi ellátó helyen éppen olyan szabadon hozzáférhető lenne az ilyen információ, mint például a sebellátásról szóló útmutatások.

Az élményük megértését segítő elvonulást követően a halálközeli élményt átélők egy csoportja javaslatot tett arra, hogy a jövőben hasonló élményt átélők számára hogyan fejleszthető a támogatás:

- Megértő, jól informált egészségügyi dolgozók
- Hozzáférhető információ a kutatásokról, összehasonlítás a misztikus hagyományokkal, a történelmi vonatkozásokról, a személyes élményekről és az utóhatásokról szóló ismeretek
- A meditációra, az élmény feldolgozására, imára vagy a természetközeliségre biztosított idő
- Spirituális tanácsadók, képzett papok, tájékozott házassági és családi tanácsadók, kísérők és mentorok
- Műhelyek, elvonulások, konferenciák, támogató csoportok, kurzusok, on-line támogatás
- Önsegítő anyagok

• Fokozott társadalmi tudatosság arra vonatkozóan, hogy mivel jár az ilyen élmény
• Olyan helyszínek, ahol lehetőség nyílik az információszerzésre, beszélgetésre, kapcsolatépítésre
• A halálközeli élményt gyerekkorban átélők számára szervezett programok

Sokan azt hiszik, hogy a halálközeli élmény átéléséhez meg kell halni, ami téves elképzelés. Bár az ilyen élménynek gyakoribbak a szívmegállásnál, mégis sokféle helyzetben felmerülhetnek. Alább olvasható egy 52 éves nő, Sherry példája, aki egy közúti balesetet követően az autóba beszorulva élt át halálközeli élményt. Amikor először megkeresett, egyértelmű volt, hogy nem érti az élményét, és az egészségügyi dolgozók nemtörődömsége csak súlyosbította a helyzetet.

> *A mai újságban olvastam a cikket, és szeretném megosztani önnel az élményemet, amit sosem sikerült teljesen megértenem. Ennek oka, hogy akárhányszor próbálok beszélni róla, mindig azzal söprik félre, hogy valójában nem haldokoltam, amikor történt, habár én azt gondoltam, hogy meghalok… sőt, hallottam, ahogy az egyik tűzoltó azt mondja az orvosoknak, hogy szerinte meg fogok halni. Nem tudom, mennyi információra van szüksége, így annyit tehetek, hogy elmesélem az élményemet, azt remélve, hogy nem túl hosszú.*
>
> *Nyolc éve történt. Két barátommal voltam, amikor eltévedtünk. Megállt mellettünk egy autó, hogy útbaigazítást kérjen, és pont oda tartott, ahova mi is, így elvitt bennünket. Nagyon pici volt a kocsi, mindhárman hátra ültünk. Az egyik barátom szállt be először, aztán én jöttem, de ahogy behajoltam a kocsiba, erős veszélyérzetem támadt, fogalmam sem volt, hogy mi az, de visszahőköltem, és megkérdeztem a másik barátomat, hogy akar-e ő másodiknak beszállni. Valahogy azt éreztem, hogy ahol ő ül, az nekem veszélyes. (Nem volt szép dolog tőlem, ezt később be is vallottam neki, és elnézést kértem tőle, bár ő*

nagyon is örült ennek!) Nem nagyon értettem, hogy mit is érzek, de becsatoltam a biztonsági övemet… ez mentette meg az életemet. A barátaim nem csatolták be magukat. Még csak öt perce ülhettünk a kocsiban, nagy volt a zűrzavar, mivel a sofőr eltévedt, a középen ülő barátom pedig próbálta rávenni, hogy kanyarodjon jobbra, és menjen vissza oda, ahonnan jöttünk. Miközben mindenki jobbra nézett, én rémülten láttam, hogy a sofőr egy forgalmas úttestre hajt fel!

Ami ezután jött, az lassított felvételként pergett le. Láttam, ahogy egy kocsi közeledik felém, próbáltam összeszedni az erőmet remélve, hogy az első ülésen levő utast találja el, vagy elkerül bennünket. Oldalról frontálisan belénk rohant, és mivel a kis autóban teljesen nekinyomódtam az ajtónak, a becsapódás ereje teljes egészében engem ért. A kocsi megpördült, és visszasodródott a forgalomba. Azonnal tudtam, hogy súlyosan megsérültem, és még mielőtt az autó megállt volna, én már a halállal küzdöttem. Egy örökkévalóságnak tűnt, mire megint levegőt tudtam venni. A csodával határos módon mindenki megúszta a súlyos sérülést, és kimászott a vezető ajtaján. Könyörögtek, hogy én is próbáljak meg kijutni, mielőtt megint belerohannak a kocsiba, de beszorultam és nagyon megsérültem, és közben kitört rajtam a pánik, hogy ne hagyjanak ott. Az élmény poszttraumás tüneteket is okozott később, amivel még mindig kezelnek, de már nagyszerűen vagyok.

Alig kaptam levegőt, és küzdöttem a mellkasomban eltört csontok okozta sokkal, a fájdalommal, a halálfélelemmel és a rettegéssel, hogy nem látom többet a lányomat és a férjemet, akik nem is tudták, hogy kocsiban ülök, mivel eredetileg vonattal indultunk el a barátommal. A drága barátnőm benyújtotta a kezét a kocsiba, és fogta a kezemet, én meg azt mondtam neki, hogy meg fogok halni, és kértem, mondja meg a férjemnek és a lányomnak, hogy sajnálom és szeretem őket. A mentőcsapat nagyszerű volt, az egyikük bemászott a kocsiba, a másik a hátsó ablakon

keresztül jutott be és tette, amit ilyenkor szoktak – levágta a ruhámat, megvizsgált, és beszéltetett. Először azt mondtam, hogy kérem, ne hagyjon meghalni… a szívem összevissza kalapált. A tűzoltók elkezdték levágni a tetőt, de nem tudtak kiszabadítani, így a kocsi hátulját, majd az ülésem hátsó részét vágták ki… ami nagyon fájdalmas volt, mivel eltört a medencém. Ott voltam csapdába esve, az arcomon oxigénmaszk, a nyakamon merevítő, az arcomat kezek tartották, emberek körülöttem, a fejemet ellenzővel védték, amíg betörték az ablakokat, stb…. ez már túl sok volt, és el akartam menni. Ránéztem a mentős férfira, aki felnézett, és azt mondta az egyik tűzoltónak, hogy azonnal ki kell szabadítaniuk… Emlékszem, hogy balra elfordítottam a fejemet, és becsuktam a szemem. A mentős beszélt hozzám, megérintette az arcomat, de annyira távolinak tűnt, hogy már nem érdekelt. Magamban azt kérdeztem, hogy van-e ott valaki, aki segít nekem, mert készen állok a halálra. Már nem volt bennem félelem, és nem érdekelt a lányom vagy a férjem sem, nagyon személyessé vált az élmény, és már csak rólam volt szó, semmi más nem számított, csak azt éreztem mélyen, hogy „hazatérek". Óriási megkönnyebbülést éltem át, mert azt éreztem, hogy valaki eljön értem.

Ami ezután történt, az még mindig elemi erővel hat rám, és sosem tudtam igazán szavakba önteni. Azt éreztem, hogy csodálatos melegség vesz körül, mintha a szeretet takarója burkolna be, egy gyengéd, teljes ölelés… még mindig nem tudom szavakkal kifejezni, csak azt tudom, hogy csodálatos volt, és hogy még mindig sírok, ha rá gondolok. Hirtelen visszatértem, és kihúztak az autó hátuljából, egy hordágyra tettek, és mindenhol káosz volt… hideg, zaj, fájdalom, hangok, és egy férfi hangja, ahogyan azt mondja, hogy a sürgősségi osztályról jött, és mellettem lesz, amíg a kórházba érünk. Nagyon nagy fájdalmat éltem át, de már ez sem számított: csak arra tudtam gondolni, hogy valami nem e világi minőség nagyon szeret engem.

Testileg és lelkileg egyaránt zajlik még a felépülésem a balesetből, de az élményem sosem hagyott el, még a gyógyulás legsötétebb napjaiban sem. Amint képes voltam rá, papot kértem, és gyógyszert kaptam, mert nem tudtam abbahagyni a sírást. Poszttraumás stressz lett úrrá rajtam, még mindig vannak tüneteim, de segített, amikor a pappal beszéltem. Amikor már tudtam beszélni, vallásos iránymutatást kértem, aminek eredményeként megkeresztelkedtem… egy évvel később felvettem a katolikus vallást. Nem tudom pontosan, miről is szólt az élményem, a pap tréfásan megjegyezte, hogy talán a morfin hatása lehetett!

… nem álltam be „Isten csapatába”, de mély meggyőződésemmé vált, hogy valami meleg és csodálatos vár bennünket, amikor elmegyünk, és bár nem éltem át ténylegesen a haláltusát, szerintem valami, valahol eljött értem, és a legnagyobb szükség idején szorosan a karjába zárt. Nagyon nyitottan viszonyulok ehhez: lehet, hogy egy őrangyal volt, vagy egy rokonom, vagy a testünk ilyen okos, és meg tudja nyugtatni magát, amikor traumát él át…

Furcsa módon túl sok elektrosztatikus töltés van a testemben, gyakran megráz a kocsi ajtaja, meg az üzletben a ruhás állványok és hasonlók. Ezt amiatt említem, amit a cikkében olvastam, mert az segített összekapcsolnom a dolgokat. Tudom, hogy az élményem nem összehasonlítható a cikkében leírtakkal,, mégis mély hatást gyakorolt rám, mert meggyőződésem, hogy a haláltól nem kell félni. Bár az, hogy hogyan megyünk el, még mindig megrémít.. Remélem, hogy álmomban történik, és nem tör össze megint egy autó! Sok szerencsét a munkájához!

Öt évvel azután, hogy Sherry először megkeresett, már jobban érti, hogy mit élt át. Megkérdeztem tőle, hogyan lehetett volna megkönnyíteni az élmény feldolgozását ahhoz a bánásmódhoz képest, amiben neki része volt:

Az elmúlt években számos műtéten estem át, és egyre egészségesebb vagyok. A mentés során nyolc éve átélt élményemet pedig soha nem felejtettem el.

Most, hogy kigyógyultam a poszttraumából, és friss szemmel tekintek vissza, még mindig ugyanolyan erős az emlék, mint akkor. Ahogyan az a megmagyarázhatatlan valami elárasztott, félelem nélkül, gondtalanul éltem meg a helyzetet, és annyira csodálatos volt, hogy sírásban tudtam volna kitörni. Már nem érdekelt a férjem és a lányom, el akartam menni ezzel a gyönyörű valamivel, amit nem tudok szavakba önteni… mintha egy szeretetből szőtt takaró burkolt volna be… Aztán a hirtelen sokk kontrasztja, a szörnyű megrázkódtatás, ahogy kihúznak a roncsból, és újra a hidegben találom magam. Igen, szerintem ezt nem lehet elfelejteni.

Számomra a halálközeli élmény mély és pozitív hatású volt, mivel a legtöbben szerintem félünk a haláltól, az ismeretlentől. Mégis úgy éreztem, hogy nem tudok könnyedén beszélni róla, mert vagy kinevetnek, vagy kevésbé előnyös fényben tűnők fel mások szemében. Persze ma is félek a halától, legalábbis abból a szempontból, hogy HOGYAN fogok meghalni, nem akarom érezni a fájdalmat, ahogy a balesetben, de ha kicsit is hasonlít az átélt élményemhez, akkor maga a meghalás gyönyörű lesz. Mindig azt éreztem, hogy nem akarok meghalni, és itt hagyni a szeretteimet, mert hiányoznának, és mivel mindenbe beleütöm az orrom, ez elviselhetetlen lenne. De valójában amikor az a kioldódás megtörtént, menni akartam azzal a valamivel, ami annyira vonzott, és a korábbi életről szóló minden gondolat elhalványult. A végtelen béke és egység érzése töltött el. Nem tudom kifejezni, ez olyasmi, amit nem tudok szavakkal megfogalmazni, mivel nem ismerem rá a megfelelő szót.

Úgy éreztem, fel kell derítenem. Azt mondják, hogy nagyon aggódtak értem, és emlékszem is, hogy egy ponton a mentős felnézett a tűzoltókra, és sürgető hangon azt mondta: „azonnal ki kell szednünk onnan”, ami pont akkor

történt, amikor fel akartam adni, és nem akartam már válaszolni az utasításokra, hanem azt kívántam, jussak ki innen.

Hoztak egy papot, hogy beszéljen velem, mivel a családom azt gondolta, talán vallásos élményt élek át. A pap azt mondta, hogy érzése szerint ez egy értékes ajándék. Nem vagyok biztos benne, hogy óhatatlanul vallásos élmény volt. Inkább egyfajta egység, a béke és szeretet érzése, bár ezzel ellentétben állt a megválaszolatlan kérdés, hogy vajon mi volt az, ami a segítségemre sietett. Ebben azért van némi balsejtelem.

Penny, maga adott értelmet annak, ahogy éreztem magam! Az Ön meglátása, hogy pontosan ezt nevezzük halálközeli élménynek, segített megértenem, mennyire fontos, hogy elismerjük az élményt, ne söpörjük félre, ne nevessük ki vagy vonjuk kétségbe, mert a beteg ezáltal képes értelmet találni abban, ami egyébként józan ésszel teljességgel érthetetlen.

Az orvosi személyzetnek információt kellett volna kapnia a képzés részeként, vagy esetleg az ön könyvéből. A kezelési útmutatóban jól jönne olyan szóróanyag, amely a halálközeli élményekről szól, és elérhetővé tehetnék a kórházi osztályokon, recepciónál stb. Sosem gondoltam úgy, hogy különleges lennék – akkor miért éppen velem történne ilyesmi, miért nem valaki mással? Segített volna, ha tudom, hogy mindez nem rendkívüli, és elismerik a természetességét. Mélyen megérinthet, ha felfedezzük, hogy talán tényleg van lelkünk, ami eltávozik, amikor a testünk meghal. Arról pedig írhatna egy másik könyvet, hogy vajon hova is megy! Nagyon megtisztelő, hogy egy apró részem lehet ebben a könyvben, köszönöm, hogy lehetővé tette számomra, hogy megnyissam az elmémet, és megbékéljek a halálközeli élményemmel.

TÁJÉKOZOTT, EMPATIKUS EGÉSZSÉGÜGYI DOLGOZÓK, SPECIÁLIS TERÁPIA

A halálos betegség és a halálfélelem enyhítése: hogyan és mikor hozzuk szóba a halál témáját?

A technika fejlettségének köszönhetően sok, korábban gyógyíthatatlan betegséget sikeresen kezelnek. Folyamatosan új módszereket fejlesztenek ki. Ha valaki nagyon beteg, akkor szerencsésnek tekinthető, hogy ez a technológia, orvosi és ápolási szakértelem már létezik. Mindig is nagyon büszke voltam arra, hogy egy nagyszerű kórházban és intenzív osztályon dolgozhatok egy csodálatos csapat tagjaként. Szívet melengető érzés látni, amikor egy beteg felépül egy kritikus betegségből – és sokan tényleg fel is épülnek. Azonban vannak olyan betegek, akik nem gyógyulnak meg, bár mindent elkövetnek a betegségük visszafordításáért, és gyakran az utolsó napokat, heteket vagy néha hónapokat az élet és halál között lebegő tudatállapotban töltik.

Amikor egy beteg az élete végéhez közelít, minden résztvevő számára nagyon nehéz feladat arról dönteni, hogy hogyan folytatódjon a kezelése. Az intenzív osztályra életveszélyes állapotban érkeznek a betegek. Gyakran az érkezéskor már eszméletlenek, így a kezelésükről az őket ellátó orvosok döntenek. Ritkán jutnak eszünkbe életvégi élmények, amelyek bennünket érinthetnek, mivel a mindennapi életünkben nincsen okunk ilyesmiről gondolkodni. Ez csak akkor merül fel, amikor megtörténik, amire nem számítottunk – ha olyan helyzettel szembesülünk, amire gyakran nem vagyunk felkészülve. Vannak, akik még akkor is kerülik a halál gondolatát, amikor megtudják, hogy gyógyíthatatlan betegek.

Társadalmi szinten a halált teljességgel semmibe vesszük vagy nagyon kevés gondolatot szentelünk neki. Még azokon a területeken is tabutéma, ahol várható. Általában nem helyénvaló a halálról beszélni, hacsak nem a beteg hozza szóba. Sok ápoló számára mély szorongást okoz, hogy mit mondjon a haldokló betegeknek. Mikor van itt az ideje, hogy szóbahozzuk a halál témáját? Vajon a beteg egyáltalán akar beszélni a halálról? Amikor valakit frissen diagnosztizáltak egy gyógyíthatatlan betegséggel, hogyan támogassuk az illetőt, és hogyan segítsünk neki elfogadni a diagnózist? Akármennyire is akarunk segíteni, lehet, hogy a beteg egyáltalán nem nyitott arra, amit mondanánk, vagy esetleg csak arra vágyik, hogy egyedül legyen.

Bár sok tapasztalatot szereztem az intenzív terápiás osztályon dolgozva, időnként még mindig találkozom olyan eseményekkel,

amelyekre semmi sem készíthet fel. Az intenzív osztály egy gyorsan változó környezet, és gyakran vet fel új helyzeteket. Minden munkanap új tanulási tapasztalatokat is hoz magával. Két nappal egy nagyszámú hallgatóság előtt tartott nyilvános előadásom után ismét olyan helyzettel kerültem szembe, ami felzaklatott, ugyanakkor sokat tanultam belőle. Az előadásomban említettem, hogy a halálközeli élményt átélők beszámolói segíthetnek azoknak, akik egy gyógyíthatatlan betegséggel szembesülnek. Ezt a kijelentést tette próbára az a nap.

Amikor az osztályra értem reggel fél hétkor, észrevettem, hogy égnek a lámpák a szakági intenzív osztályon, ami sosem jelent jót: ebben a reggeli órában az ottani betegek általában alszanak. Átöltöztem, és megnéztem a beosztást, amely szerint két intenzív osztályos beteget kellett ellátnom aznap. Benyitottam, és szanaszét heverő műszerek fogadtak, a nővérek kapkodtak, miközben két orvos próbált infúziót bekötni egy betegnek, aki alig látszott ki a vérrel átitatott steril törlőkendők alól. Az éjszakás nővér átadta nekem a két betegét, miközben az orvosok sikeresen bekötötték az infúziót.

Röviden bemutatkoztam a következő ágyon fekvő férfibetegemnek, majd a figyelmemet gyorsan a nő (Sian) felé fordítottam, mivel neki nagyobb szüksége volt rá. Odaléptem az ágyához, kidobtam a steril kendőket, és bemutatkoztam. A nő arcáról folyt az izzadság, mérhetetlen volt a vérnyomása, és alig éreztem a pulzusát, ahogy megfogtam a kezét.

Miközben elláttam a nőt, és elpakoltam a műszereket, bejött az ügyeletes sebész, hogy a munkatársaival megnézze a beteget, és elmagyarázta neki, hogy esetleg szükség lehet egy műtétre. Gyorsan a váróterembe siettem, bemutatkoztam Sian férjének, fiának és két lányának, és tájékoztattam őket, hogy mi történik. Tíz perccel később megjelent a délelőttös sebészorvos az ő munkatársaival. Az ágy mellett állva kiabált, és követelte a beteg kórlapját, ami nem volt kéznél. Ekkor megérkezett a radiológus, hogy megröntgenezze Siant.

Az osztályos orvos azonnal megvizsgálta Siant, én pedig az utasításait követve vérnyomásnövelő gyógyszereket adtam be neki. Miközben kapkodva összeszedtem a szükséges eszközöket, hogy

Siant átvigyük a műtőbe, próbáltam elmondani a nagyon rémült nőnek, hogy a műtét után lehet, hogy lélegeztetőgépre lesz kötve, a tüdejéig vezető cső lesz a szájában, és átmenetileg nem fog tudni beszélni. Elvégeztem a szükséges papírmunkát, és rekordidő alatt előkészítettem Siant a műtéthez.

A sebész visszajött, és a vállamat durván megbökve arról érdeklődött, hogy az ágy mellett tartózkodó emberek Sian férje és gyerekei-e. Belépett a válaszfüggöny mögé, megfogta Sian kezét, és lágy, ellentmondást nem tűrő hangon (és hangosan!) közölte, hogy megnézte a CT-felvételeket, és hiábavaló lenne Siant megműteni, mivel nem élné túl a műtétet. Nincsen mit tenni.

Mély feldúltság uralkodott el, ahogy Sian és a családja hangos, hisztérikus zokogásban tört ki. Egymást ölelgették és sírtak. A sebész távozott, én pedig ott maradtam, és képtelen voltam megnyugtatni őket. Teljesen készületlenül ért ez a helyzet. A család hisztérikus állapotban kirohant, a fiú torkaszakadtából, dühösen üvöltött, én pedig ott maradtam a függönyök mögött Siannal. Fogtam a kezét, de nem beszéltem, aminek két oka volt: nem tudtam, mit mondjak, és még ha lett volna is bármi hasznos mondanivalóm, nem tudtam volna kiejteni a szavakat, mert a torkomban gombóc volt, a szememben pedig könnyek. Az egész osztályon döbbent csönd ült, a másik három beteg sem szólt semmit, akik az elhangzottak fültanúi voltak. A telefon csöngése törte meg a csendet, majd a kollégám bedugta a fejét a függönyön, hogy átadjon egy üzenetet – láttam, hogy ő is sírt.

Sian hangosan jajveszékelt. „Meg fogok halni, meg fogok halni.” Megkérdeztem, hogy fél-e a haláltól, és hogy van-e bármilyen elképzelése arról, hogy mi történhet. Addig nem gondolt a halálra, inkább rettegett. A fejemben folyton az előadáson elhangzott szavaim jártak. Vajon helyénvaló, hogy felhozom a témát Siannal? Korábban már beszéltem betegekkel a kutatásomról, de az azután történt, hogy elegendő időm volt velük a kapcsolat kiépítésére, és már tudtam, hogy rendben van, ha szóba hozom a témát. Siannal viszont alighogy találkoztam, ő pedig éppen akkor kapta meg élete legletaglózóbb hírét, és szó szerint farkasszemet nézett a halállal – nem volt egérút.

Sokkal könnyebb lett volna ennyiben hagyni a párbeszédünket, és nem megpróbálni a gyakorlatba átültetni, amit mondtam: hogy a halálközeli élmények segíthetnek a halálos diagnózissal éppen szembesülő betegekben enyhíteni a halálfélelmet. Megtehettem volna, hogy nem beszélek többet erről, és elfoglalom magam más fontos teendőkkel. De ő teljesen kétségbe volt esve, én pedig nem tudtam ezt nem észrevenni, muszáj volt megpróbálnom, hátha úgy könnyebb lesz neki. Úgy döntöttem, megpróbálok segíteni, amennyire tudok, és megkérdeztem Siant, hogy mi rémíti meg a leginkább a halállal kapcsolatban. Nem tudta, még sosem gondolt erre, de nem akart meghalni, és nagyon félt. Megemlítettem, hogy sok olyan emberrel beszéltem, akik átmenetileg meghaltak, de aztán újraélesztették őket. Elmondtam, hogy csodálatos élményekről számoltak be, és ha szeretné, szívesen mondok többet erről később, ha kíváncsi rá. Rá bíztam, de hangsúlyoztam, hogy szerintem segítene neki és a családjának is, amit elmondok.

Több orvos és szakápoló érkezett, hogy megvizsgálják Siant, és csillapítsák a fájdalmát. Az orvosok pontosan tájékoztatták a feldúlt családtagokat, akik visszajöttek, hogy a beteg ágya mellett üljenek. Fogták egymás kezét, sírdogáltak, és a zokogás hullámai között igyekeztek beszélni egymáshoz.

Rövidre fogom ezt a nagyon hosszú történetet: délután két órára Sian láthatóan jobban nézett ki. A délelőttnek volt egy olyan pontja, amikor azt gondoltam, már csak néhány órája van hátra. A kezelés, amit kapott, bár rövid időre, de mégis hatásosnak bizonyult, és változást hozott. A pizsamájában felült az ágyban, az arcán felszáradtak az izzadságcseppek, a vérnyomása is javult, az arca pedig újra színt kapott. Családtagok és barátok vették körül, és azt hajtogatta, hogy nem áll készen a halálra. Még el akarja vinni az unokáját Disneyworldbe, és még annyi mindent szeretne csinálni. Vajon mit tennék, és milyen gondolatok járnának a fejemben, ha közölnék velem, hogy rögtön meghalok?

Aztán megkérdezte, hogy mesélnék-e neki a kutatásomról. A barátokat és családtagokat kiküldte, de a férjét, a fiát és a lányait arra kérte, maradjanak. Tudtam, hogy vigaszt hozott a korábbi betegeimnek, és haldoklása idején a nagyapámnak is, mégis mindig ott van bennem némi kétely, amikor a halálról beszélek a betegekkel.

Odahúztam egy széket, és elmeséltem, hogy érdeklődöm a halál iránt, mert olyan gyakori az intenzív osztályon. Sokat olvastam a halálközeli élményről, kutattam ezt a jelenséget, és akik ilyen élményeket élnek át, azoknak a zöme már nem fél a haláltól, mert tudja, hogy ez egy csodálatos dolog. Elmeséltem, hogy milyen vetületei vannak, és hogy a beszámolók szerint minden fájdalom eltűnik. Hozzátettem, hogy amiről beszélek, az talán nem kapcsolódik éppen most az általa átéltekhez, de esetleg amikor a halála közelít, értelmet nyer majd, és segít neki keresztülmenni a folyamaton. Azt is hangsúlyoztam, hogy sokkal több irányítása lesz a halála felett, mint gondolná. Ott ülve beszélgettünk egy darabig, én pedig biztattam őket, hogy tegyék fel a kérdéseiket, majd otthagytam a családot, hogy legyen egy kis idejük együtt.

Az egyik szaknővértől másnap hallottam, hogy Sian visszatért az osztályra, az ágyban felülve a családja körében teát iszogatott, és nem voltak fájdalmai. Ebbe a helyzetbe kerülve Siannak volt ideje elmondani mindazt a családjának, amit talán nem tudott volna, ha másképp alakulnak a dolgok. Ami azt illeti, hogy a halálközeli élmények segítenek az embereknek elfogadni a saját halálukat – csak annyit mondhatok, hogy ahhoz képest, milyen volt, amikor elkezdődött a műszakom, Sian nagyon más ember lett, mire nyolc órával később befejeztem a munkát. Sokkal nyugodtabbnak tűnt, és a családjával együtt nagyon hálás volt mindazért, amit elmondtam nekik. Ha nem kezdtem volna bele a kutatásomba, és nem rendelkeztem volna tudással a halálközeli élményekről, nem tudom, hogyan kezeltem volna azt a helyzetet.

Sian esetében úgy tűnt, hogy az elmondottak segítettek neki, de legalábbis elterelték a figyelmét arról, amitől félt. Akkoriban értem a kutatásom végére, amikor az anyai nagyapám haldoklott. Sokat beszélgettünk a halálról, és gyakran faggatott arról, amiről beszámoltak a betegek. Nagyon zárkózott ember volt, a gondolatait megtartotta magának, de amikor szembesült a saját halandóságával, többet akart megtudni a munkámról. Otthon halt meg, az egész családja jelenlétében, a halála pedig elég gyors és nagyon békés volt.

Ezek nem ritka jelenségek, hasonló esetek nap mint nap előfordulnak. Ám ha az egészségügyi dolgozók fokozottabban

tudatában lennének, hogy milyen előnyökkel jár a halálközeli élmények megértése, sok beteg jutna segítséghez, amikor a legsebezhetőbb és legkétségbeesettebb.

Szedálás és gyógyszerezés az élet végén

A halál egyedi folyamat, és minden beteg halála más. Vannak, akik nagyon békések, de akadnak olyan betegek is, akik láthatóan mély spirituális fájdalmat élnek át. Megeshet, hogy nagyon zaklatottá válnak, ahogy közelít a haláluk, van, aki egyenesen agresszív lesz. Olyanok is vannak, akik megoldatlan bűntudattal küzdenek, vagy attól félnek, hogy büntetés vár rájuk az életükben elkövetett dolgokért. Sajnos talán sosem nyílt alkalmuk megosztani valakivel a félelmeiket és aggodalmaikat. Ha nemcsak a fizikai, hanem a spirituális szükségleteket is felismerjük és kezeljük, az kevesebb fájdalomcsillapításhoz és a halálba való békés átmenethez vezethet.

A kutatásom eredményeit elemezve azt is felfedeztem, hogy a betegeknek beadott fájdalomcsillapító és nyugtató gyógyszerek láthatóan gátolják a halálközeli élményeket. Ezt mások is felvetették. Dr. Yvonne Kason Christina esetét idézte, aki a fia születésekor spirituális élményt élt át (ez hasonlít a halálközeli élményhez, csak akkor jelentkezik, amikor nincsenek életet fenyegető körülmények), de az egész folyamat leállt, amikor morfint kapott. Hasonló, de erősebb élmény jelentkezett a második gyermeke születésekor, ami szintén leállt, amint nyugtatókat adtak be neki.

A saját kutatásom és más tanulmányozott esetek nagyon tudatossá tettek arra az eshetőségre, hogy az élet végén beadott gyógyszerek valójában lehet, hogy megfosztják a betegeket a haldoklási folyamatuk valódi vetületeitől. Hadd hangsúlyozzam ki, hogy nem amellett érvelek, hogy az élet végén ne adjunk ilyen gyógyszereket, de fontos, hogy csak azért ne szedáljunk túl betegeket, mert zaklatottan közelítenek a halálukhoz. Kihívást jelent az intenzív osztályos személyzet számára, hogy megkülönböztesse a hallucinációkat és a spirituális élmények kifejeződését. Javasolt a spirituális élmények jelentkezésekor csak akkor beadni gyógyszereket, ha a beteg önveszélyes, vagy ha kéri. Ha a beteg fesztelenül van a helyzetben, akkor nincs szükség a nyugtatás elkezdésére vagy fokozására. Egy haldokló kívánsága pont ez volt:

fájdalomcsillapítást kért, de nem akart eszméletlen állapotba kerülni, mivel ki akarta még élvezni az utolsó perceit a családjával, és el akarta végezni a spirituális gyakorlását. Ezt hangsúlyozza Rommer egyik esete is: „Ugyanúgy félek a fizikai fájdalomtól, mint bárki más. De a halálközeli élményem óta azért imádkozom, hogy tudatomnál legyek, amikor meghalok.”

Hasznos lenne, ha azok az ápolók, akik látják, hogy egy beteg a halálos ágyán ilyen élményeket él át, megosztanák ezt az információt a többi ápolóval úgy, hogy dokumentálják a beteg kórlapján, és az átadáskor is említést tesznek róla. Valójában sok kórházban ez bevett része a betegek átadásának.

Bizonyos esetekben a betegek nem igényelnek nyugtatókat vagy fájdalomcsillapítókat. Ha a fizikai fájdalom nehézséggé válik, akkor az adagolást be lehet úgy állítani, hogy az illető biztosan ne veszítse el az összeszedettségét és öntudatánál maradjon. Egy hospice orvosnak sikerült így beállítani egy nő fájdalomcsillapítását, aki beszélgetni szeretett volna a lányával, és nem akart lemaradni a vele töltött értékes időről. Bár eleinte, amíg a teste hozzászokott, álmosságot érzett, néhány nap múlva vissza tudott térni a szokásos tudatosságához, aminek eredményeképp a lánya megjegyezte, milyen jó visszakapni az anyját.

Ahogy a nagyapám állapota gyorsan romlani kezdett, és a fizikai fájdalma erősödött, bekötöttek neki egy fájdalomcsillapító infúziót. A saját otthonában ápoltuk, és az ellátást végző munkatársakkal folytatott megbeszélésünkben azt kértem, hogy a midazolamot hagyják ki az infúzióból (a kutatásomban azt találtam, hogy ez a szer nagyban hozzájárul a zavaros élményekhez), amit elfogadtak azzal, hogy ha kezelhetetlenné válik a nagyapám, akkor visszatérünk a kérdésre. Az anyám aznap este érkezett meg franciaországi otthonából, és a nagyapám nagyon örült, hogy látja. Még csak rövid ideje beszélgettek, amikor megzavarta őket az éjszakás ápolók érkezése, akik előtte sosem találkoztak a nagyapámmal. A fájdalomcsillapító infúzió alig néhány órája volt bekötve, így amikor próbálták megmozdítani, a nagyapám érthető módon felüvöltött a fájdalomtól. Aztán elcsendesedett, az ápolók kijöttek a szobájából, és közölték, adtak neki valamit, hogy megnyugodjon, majd elmentek. Amikor megnéztem a kezelési lapját, láttam, hogy midazolamot

adtak neki. Éktelen dühbe gurultam, eszembe se jutott, hogy megemlítsem nekik, nem akarom, hogy ezt a szert beadják, mivel a nagyapám jól volt, és nem volt rá szüksége. Ezt követően a nagyapám elvesztette az eszméletét, és nem is nyerte vissza, hogy folytassa a beszélgetését az anyámmal. Többet már nem tért magához, és másnap meghalt, nem volt lehetősége elmondani azokat a dolgokat, amiket talán szeretett volna megosztani a lányával.

Ha a haldoklás folyamatát nagyobb fokú tudatosság övezi, a gyógyíthatatlan betegséggel küzdők közül sokan úgy dönthetnek, hogy haldoklási tervet készítenek, vagy előzetes döntést hoznak a kezelés visszautasításáról, és megfogalmazzák a kívánságaikat arra az esetre, ha romlik az állapotuk. Azt is észben kell tartanunk, hogy az emberek látásmódja drámaian változhat a betegségük előrehaladtával. Ha valószínű a betegségből való felépülés, akkor az intenzív osztályok tudják a legjobban segíteni a gyógyulást. Ha azonban a teljes kép kis esélyt mutat a felépülésre, akkor a haldoklási terv vagy a kezelés visszautasításáról szóló előzetes döntés engedi, hogy az illető határozzon ahelyett, hogy mások döntésére támaszkodjon.

Az öngyilkosság és a halálközeli élmények

A halálközeli élmények terápiás hatásait már mások is felismerték és hatékonyan alkalmazzák. Bármilyen összeegyeztethetetlennek is tűnik, ezek az élmények nagyon pozitív hatással bírnak, és terápiás céllal alkalmazzák őket azok kezelésében, akik már több öngyilkossági kísérleten is túl vannak. Úgy tűnhet, hogy a csodálatos helyekről, a békéről, örömről, szeretetről, és a bennünket fogadó szeretteinkről szóló beszámolók inkább az öngyilkosság elkövetésére sarkalják az erre hajlamos embereket, mégis úgy fest, hogy épp az ellenkezője igaz. Bruce Greyson professzor azt találta, hogy azok a betegek, akik több öngyilkossági kísérleten átestek, majd az egyik ilyen kísérlet során halálközeli élményt éltek át, sokkal kisebb valószínűséggel kíséreltek meg újra öngyilkosságot. Ennek az oka lehet az élet iránt újra felébredt megbecsülés, és hogy az illető újra célt talál az életében. Valójában akik az öngyilkossági kísérletük során halálközeli élményt éltek át, úgy érezték, az

öngyilkosság nem megoldás. Az élmény felvértezte őket azáltal, hogy célt találtak az életükben. Emellett elsöprő erejű felismerés született bennük, miszerint a testükből kilépve is magukkal vitték a nehézségeiket – egyszerűen nem tudtak elmenekülni a problémáik elől, tehát az öngyilkossági kísérlet hiábavaló. J. M. McDonagh pszichoterapeuta szintén azt fedezte fel, hogy az öngyilkossági szándék csökkent a halálközeliélmény-beszámolók meghallgatását követően, a betegeit pedig arra bátorította, hogy végezzenek saját kutatást, és látogassanak el a témával foglalkozó internetes oldalakra.

Dr. Engelbert Winkler könyve, az *Occidental Book of Death and Dying (A halál és a haldoklás kézikönyve)* halálközeli élményekről szóló beszámolókat tartalmaz. Nagy elővigyázatossággal használták ezt a könyvet egy fiatal fiú nagyon nehéz esetének a kezelésére, akinek öngyilkossági késztetései támadtak az apja halálát követően. A kezelés nagyon sikeres volt a fiú számára, majd további nehéz esetekben is, és Winkler rendkívül hasznos gyógyító eszköznek tekinti. Emellett azt is javasolta, hogy a halálközeli élményekről szóló beszámolókat a halálról és a haldoklásról szóló „tanönyvként” használják – az ilyen könyveket a történelem során mindig is alkalmazták a kultúrák, de jelenleg hiányzik a társadalmunkból.

A gyászterápia

A szerettünk elvesztésén való túljutás nem könnyű, és letaglózó hatása lehet. Ápoltam olyan betegeket, akik képtelenek voltak megbirkózni a gyászukkal, ami olyan viselkedésekhez vezetett, mint az alkoholizmus vagy önmaguk elhanyagolása, ennek eredményeképp pedig az intenzív osztályra kerültek. A halálközeli élményekről szóló beszámolók elolvasása azok számára is hasznosnak bizonyult, akik egy szerettüket gyászolták, és sok gyásztanácsadó javasolja, hogy a kliensek ismerkedjenek meg a témával foglalkozó szakirodalommal. A személyes tapasztalatom az, hogy a halálközeli élményekről szóló tudásom kétségtelenül segített másképpen megbirkóznom a szeretteim elvesztésével, miután elkezdtem a kutatásomat. Nem védett meg a fájdalomtól és a szomorúságtól, de segített enyhíteni ezeket az érzéseimet. A barátaimnak is segített, amikor ilyen könyveket ajánlottam nekik.

Emellett jelentősen felgyorsíthatja a gyászfolyamatot annak elismerése, hogy a halál utáni kommunikáció meglehetősen gyakori. Akik ilyen élményekről számolnak be, biztosak ennek a kommunikációnak a természetes létezésében, következésképpen gyökeresen megváltozik a világnézetük, és új értelmet találnak az életben és a halálban. Ha megújul az életről alkotott képünk, az érzelmi sebek begyógyulnak, és békét találunk.

Allan Botkin pszichológus a poszttraumás stresszben szenvedő betegekkel végzett munkájában kifejlesztett egy módszert, amelynek az Induced After Death Communication, azaz indukált halál utáni kommunikáció nevet adta. Az ilyen terápia során a betegek arról számoltak be, hogy kommunikáltak a szeretteikkel. Nagyon gyakran az ilyen kommunikációban feldolgozásra kerülnek az esetlegesen megoldatlan ügyek, és a beteg nagyon pozitív hangulatba jut ezt követően. Sok esetben az indukált halál utáni kommunikáció képessé tette a beteget a továbblépésre, és már nem volt szükség további kezelésre. A terápia sok esetben sikeresen fokozta az öngyógyítás képességét.

Sokan elutasítással viszonyulnak ehhez, mivel ez egy szokatlan terápiás mód, amely látszólag nem rendelkezik tudományos megalapozottsággal. Az eljárás mégis nagyon hasznosnak bizonyult sok esetben – bármi is történik a terápia során, annak gyógyító hatása van, és sok emberen képes segíteni, ha széles körben hozzáférhetővé válik az ilyen módszerre nyitottak számára.

Pozitív személyiségváltozások

A halálközeli élmény mint „jótékony vírus”

Tartalmasabb, harmonikusabb emberi kapcsolatok

A halálközeli élményekkel foglalkozó irodalom erőteljes, életet megváltoztató erejét már régen felismerték, mivel aki nem élt át ilyen élményt, támaszt, reményt és inspirációt merített ezekből a beszámolókból. A halálközeli élményt egy „jótékony vírushoz” is szokták hasonlítani, mivel akik nyitottak rá, és találkoznak az átélők vallomásaival, egyes esetekben ugyanolyan változásokat élhetnek át az életükben, mint az ilyen élményeket átélők. Az élmény általános üzenete az, hogy mindannyian kapcsolatban állunk egymással, és bánjunk úgy a másikkal, ahogyan szeretnénk, hogy velünk bánjanak.

Sok átélő érzi, hogy megnőtt az együttérzése, szeretete, elfogadása és megértése mások iránt.

Miután sok éven át tartott egyetemi kurzust a halálközeli élményekről, Kenneth Ring professzor azt vette észre, hogy a téma erőteljes pozitív hatást gyakorol a hallgatókra. Ring az „Omega Projekt" elnevezésű kutatásában azt találta, hogy az ilyen élményeket tanulmányozó emberekből álló kontrollcsoport – amelynek tagjai nem voltak átélők – kisebb mértékű, de ugyanolyan jellegű változásokról számolt be, mint akik átéltek ilyen élményt. A nem átélőkben is fokozódott az önelfogadás, az élet megbecsülése, az együttérzés, a spiritualitás, nőtt a környezet iránti tudatosságuk és a materializmusuk is szelídült. A kurzus végén végzett informális felmérésben azt találta, hogy a résztvevők 96 százalékában nőtt a meggyőződés a halálközeli élmények hitelességéről, 61 százalékuk nagyobb spirituális orientáltságra tett szert, és 68 százalékuk érezte úgy, hogy van célja az életének. A felmérést kétszer megismételték későbbi kurzusokon, szinte ugyanazzal az eredménnyel.

Ring hozzáteszi: „Úgy tűnik, hogy a halálközeli élmények bizonyos meggyőződései másodkézből is átadhatók, egyszerűen azáltal, hogy a témával kapcsolatos információkat elmondjuk a téma iránt érdeklődőknek."

Bruce Greyson professzor összehasonlította az átélők egy csoportját a Halálközeli Állapotokat Kutató Nemzetközi Szövetség olyan tagjaival, akiknek nem volt ilyen élményük, de elegendő érdeklődéssel rendelkeztek ahhoz, hogy egy csoporthoz csatlakozzanak. Különösen a következő négy személyes érték érdekelte: önmegvalósítás, önzetlenség, spiritualitás és az életben való sikeresség. Mind az átélők, mind a másik csoport az önmegvalósítást, az önzetlenséget és a spiritualitást tartotta fontos értékeknek, ebben nem jelentkezett statisztikai eltérés a két csoport között. Mindkét csoportot kevésbé foglalkoztatta a siker, de az átélők statisztikailag jelentősen alacsonyabb értéket értek el.

Charles Flynn szociológus professzor átélőkkel készített interjúkat vetített az egyik óráján, mely a „Szeretet-projekt" nevet viselte. Azt az utasítást adta a hallgatóinak, hogy viselkedjenek szeretetteli módon valakivel, akivel amúgy nem ismerkednének meg. Az eredmények azt mutatták, hogy fokozódott a mások iránti törődés,

és bizonyos személyes értékek is változtak. Növekedett az önmegértés, az önértékelés és az önbecsülés, emellett nőtt az az érzés, hogy az életnek van értelme és célja.

A gyermekkori halálközeli élményt átélők hosszú távú utánkövetésében Dr. Melvin Morse azt találta, hogy fizikai, mentális és spirituális stabilitást mutatnak, és együttérzők másokkal, sikeresen teljesítenek az iskolában, egészséges ételeket fogyasztanak, és egyikük sem szokott rá a kábítószerre vagy alkoholra.

A szívmegállást túlélők körében végzett vizsgálatban azt fedezték fel, hogy az átélőkben átlagon felüli együttérző hajlam alakult ki. A nem átélőkhöz képest az átélőkben jelentősen nagyobb mértékben nőtt a szeretet kifejezésének képessége mások felé, emellett fokozódott bennük a meghallgatás képessége, a mások iránti elfogadás és megértés, és a vágy, hogy segítsenek másoknak.

Azok az ápolók, akik átélő betegeket ápoltak, indíttatást éreztek a saját spiritualitásuk felfedezésére, ami pozitív változásokat hozott a személyes és szakmai életükben. Megváltozott a betegekhez való viszonyulásuk, együttérzőbbé és érzékenyebbé váltak a betegek igényeire, fesztelenebbül tudtak beszélni a halálközeli élményekről, és könnyebben kezelték a betegeket és a családjukat.

Ez a „fertőzés” nem korlátozódik azokra, akik nyitottak a halálközeli élmények témája iránt. Neal Grossman professzor egy „elkötelezett materialista” hallgató változásáról számolt be, aki a témáról szóló óráira járt. Egy egyetemi tanár saját élményéről szóló beszámolóját hallgatva a diáknak nem volt más választása, mint felülvizsgálni a korábbi hiedelmeit.

> *Egy halálközeli élményt átélt személy őszinte beszámolójának meghallgatása, különösen, ha erre négyszemközt kerül sor, mély élményt jelent a hallgató számára is, és pszichológiailag meggyőzőbb erejű, mint egy rakás tanulmány elolvasása.*

Rominger is hasonló megjegyzésről számolt be: „Soha nem hallottam közvetlenül a halálközeli élményekről, csak könyveket

olvastam róluk, és azt éreztem, hogy ejha, ez valódi. Úgy értem, hogy nem csak egy sztori… valaki tényleg keresztülment ezen.”

Egészségtudatosabb, boldogabb, kiegyensúlyozottabb élet

A halálközeli élmények egyik legerőteljesebb utóhatása az önmagunk iránti megnövekedett szeretet és együttérzés, ami később másokra is átsugárzik. Dacher Keltner, a Berkeley pszichológiaprofesszora kifejti, hogy Darwin *Az ember származása* című művében a szeretet szó 95 alkalommal szerepel, míg a „legerősebbek fennmaradása” kifejezés csak kétszer kerül említésre. Annak ellenére, hogy nem rendelkezett nagy erővel és ügyességgel vagy hatalmas tépőfoggal stb., az emberi faj mégis életben maradt és rengeteget fejlődött, ami Darwin szerint az együttműködésre és a másik iránti együttérzésre való képességünk miatt volt lehetséges. Darwin úgy vélte, hogy a természetben a legerősebb ösztön az együttérzés. Mély okai vannak, hogy miért fejlődött ki bennünk az a tulajdonság, hogy jók vagyunk egymáshoz: mindez bele van kódolva a DNS-ünkbe.

Sajnos ezt a vonatkozást elhanyagolták, és helyette a hangsúly a legerősebbek fennmaradására tolódott el, így idővel elhittük, hogy mindannyian különállóak vagyunk. Emiatt önző viselkedésmódokat fejlesztünk ki, és a saját igényeinket másoké elé helyezzük. Ahogy Dean Radin fogalmaz, ha abban a tudatban élnénk, hogy kapcsolatban állunk egymással, akkor teljesen másképp viselkednénk másokkal. Mindez megerősödik a halálközeli állapot életet átértékelő minőségében, ahol az élményt megtapasztalók kívülállóként újraélik a cselekedeteik másokra gyakorolt következményeit – ténylegesen átélik, hogyan ártottak vagy használtak a tetteik egy másik embernek. Ezt az összekapcsolódottságot közvetlenül megtapasztalják. Olyan, mintha az élmény átalakítaná az átélők pszichéjét, és eltávolítaná belőle az élmény előtti életükből származó hiedelemrendszerükbe beivódott félreértéseket. Következésképpen a halálközeli élmény után ennek megfelelően változtatnak a viselkedésükön. Vagyis amikor összekapcsolódottságban látjuk magunkat, az nemcsak a faj, hanem a bolygó fennmaradásához is vezet.

Az összekapcsolódottságban létezés, amelyről az átélők beszámolnak, és amely a közösen átélt halálélményben is megjelenik, Einstein számára is nyilvánvaló volt, aki ezt „távoli kísérteties történésnek" nevezte. 1935-ben Einstein és munkatársai, Rosen és Podolsky közre adták az elektronokkal végzett kísérletsorozatuk eredményeit. Ezt ma kvantum-összefonódásnak nevezik, és azt feltételezi, hogy nagyon mély szinteken vagyunk összekötve. Ez is megerősíti mindazt, amiről a halálközeli élményt átélők beszámolnak, és azt is, amit a világ összes nagy bölcseleti hagyománya mindig is megfogalmazott – nem vagyunk elkülönültek, hanem kapcsolatban állunk egymással egy nagy egész részeiként.

Ez nemcsak a másokkal való kapcsolatainkra gyakorol jótékony hatást, hanem az egészségünket is pozitívan befolyásolja. Amikor együttérzést élünk át, az immunoglobulin A (IgA) szint jelentősen növekszik a nyálunkban – ez a test első védelmi vonala az ételben található kórokozók ellen. Azt is megállapították már, hogy akikben erős a céltudatosság, az odatartozás élménye és a másokkal való összekapcsolódottság érzése, azok jobban megbirkóznak a stresszel, kevésbé hajlamosak a betegségre és tovább élnek. A halálközeli élményt átélők egyik legelsöprőbb megtapasztalása, hogy mindannyian kapcsolatban állunk egymással.

> *Akár emberekkel, akár állatokkal, akár növényekkel kapcsolatban merül fel, az összekapcsoltság és a felelősség érzése arra késztet bennünket, hogy kilépjünk önmagunkból, és hozzákapcsol a nagyobb világhoz. Az egészségünk szempontjából elengedhetetlennek tűnik a hajlamunk a másokkal való kommunikációra és a kötődésre.*

A halálközeli élményt átélők körében gyakori változás, hogy szívesen vállalnak önkéntes munkát és segítenek másoknak, azt pedig bizonyíték támasztja alá, hogy az ilyen viselkedés összefügg a jobb általános egészségi állapottal. Sok szakmailag lektorált kutatási cikkben olvasható az a következtetés, hogy az együttérzés, a kedvesség és a szeretet tulajdonságai mennyire jótékony hatást gyakorolnak az egészségünkre. Vagyis úgy tűnik, hogy a halálközeli

élmény átélése vagy a témában való jártasság jobb egészséghez és hosszabb élethez vezethet.

A halálközeli élmények nagyon hasonlóak az Abraham Maslow által leírt „csúcsélményekhez” vagy a misztikus élményekhez. Akik misztikus élményeket éltek át, azok kimutathatóan jobban alkalmazkodnak, és jobb lelki egészséggel bírnak. Egy vallási vagy misztikus élményt követően a tapasztalással összhangban változik az illető viszonyulása, felfedezi az élet értelmét és célját.

Egy halálközeli élményt vagy misztikus élményt követően sokan meditációs gyakorlást végeznek vagy imádkoznak, ami fokozza az egészséget és megelőzi a betegséget. A meditáció fontos szerepet játszik a szívbetegek rehabilitációjában, és hatékonyan csökkenti a vérnyomást. A fogyasztói társadalmunkban a hangsúly arra esik, hogy minél több pénzünk és anyagi tulajdonunk legyen. Ez az elvárás sokakat nagyon stresszes helyzetbe hoz, mivel a munkájuk sok feszültséget okoz, és sokáig kell dolgozniuk ahhoz, hogy fenntartsák ezt az életvitelt. Az élet spirituális vetületeinek elismerésében rejlő előnyök és a spirituális gyakorlás nyilvánvalóan elvezethetnek a testi és lelki egészséghez, az együttérzés fokozódásához és a materialista meggyőződés gyengüléséhez.

Az átélők emellett környezettudatosabbá is válnak. Az iparosodás növekedésével az emberiség jelenleg rombolja a természetet a rövid távú haszonért. Az átélők nagyobb természetszeretetről számolnak be, és annak megértéséről, hogy a bolygón az emberek és a dolgok kölcsönös kapcsolatban állnak egymással: ez a nézet megegyezik a Gaia-hipotézissel. James Lovelock környezetvédő azt vetette fel, hogy a bolygó minden élő szervezete és a szervetlen környezetük szoros integráltságban egyetlen bonyolult, önszabályozó rendszert alkot, amely így tartja fenn az élethez szükséges feltételeket a Földön. A természetközeli népek mindig is értették ezt az összekapcsolódottságot, és máig mély tisztelettel viszonyulnak a földhöz és a bolygóhoz. Ha többen eljutnának ehhez a felismeréshez, akkor átértékelhetnénk azokat a viszonyulásokat, amelyekkel jelenleg a környezetet pusztítjuk, és egy kiegyensúlyozottabb jövőt alakíthatnánk ki, amelyben a természetet nagyobb megbecsülés övezi. Ez pedig magával hozza a bolygó iránti tudatosság átalakításának biztató képét.

A halálközeli élmények és a tudatosság kutatása egyre nagyobb méreteket ölt, és egyre inkább azt mutatja, hogy a tudatosságról szóló megértésünk változóban van. Furcsa módon éppen a tudomány által kifejlesztett technológia segít eljutnunk ahhoz az új megértéshez, hogy mit is jelent embernek lenni. Számomra nyilvánvaló, hogy a tudomány fejlődése újabb szintre lép, ami az élet még nagyobb megértését eredményezi majd, mivel magában foglalja annak spirituális és fizikai vonatkozásait is.

Kiemelkedően fontos, hogy nyitott tudattal viszonyuljunk a halálközeli élményekhez, és ne utasítsuk el őket. Akármilyen személyes viszonyunk is van ezekhez és az élményekhez, fontos elismerni, hogy jelentős helyük van abban, hogyan értjük meg és kezeljük azokat, akik közel kerülnek a halálhoz, emellett az egészségünk erősítésére is hatással vannak. Emiatt elengedhetetlen, hogy társadalmi szinten több figyelmet szenteljünk ezeknek az élményeknek és annak, hogy ezek a kérdések beépüljenek az oktatási rendszerbe, különösen az egészségügyi dolgozók képzésébe. Így mindannyian tanulhatunk a halálközeli élményekből anélkül, hogy majdnem belehalnánk.

10

Összegzés

A halálközeli élmény valójában nem a halálról, hanem az életről szól. Arra ösztönzi az embereket, akiknek még nem volt része transzcendens élményben, hogy a fény parancsának engedelmeskedve szeretetteli életet éljenek.

Charles Flynn

Rendkívül izgalmas korban élünk, mely a kutatásoknak is kedvez. Olybá tűnik, hogy az emberiség evolúciós fordulóponthoz érkezett, hamarosan új korba lépünk. Az elmúlt húsz évben igyekeztem minél jobban megérteni a halált, ez idő alatt pedig magáról az életről is rengeteget tanultam – ez a könyv ennek a folyamatnak az eredménye. Nem állítom, hogy mindenre tudom a választ, és ami azt illeti, a kutatásom több kérdést vetett fel, mint amennyit megválaszolt. Felnyitotta a szemem, és olyan dolgokra világított rá, melyeket korábban nem ismertem fel, pusztán azért, mert sosem figyeltem fel rájuk, és sosem tanultam róluk. Sem az egyetemen, sem az ápolói képzésen nem említették a haldoklók élményeit.

Időnként kezembe akadt egy-egy rendhagyó jelenségről szóló rövid újságcikk, amely a halál élményét taglalta: ezeket a történeteket nagy felhajtás övezte, és titokzatosság lengte körül. Nem sok időt pazaroltam rájuk, mert egytől egyig lehetetlennek és megmagyarázhatatlannak tűntek. Munkám során aztán számtalan haldokló és halálközeli állapotban lévő beteggel találkoztam. Az ő élményeiket látva világossá vált számomra, hogy ezek az esetek csak azért tűnnek rejtélyesnek, mert a jelenkori tudományos álláspont szerint értelmezzük őket, amely kimondja, hogy a tudatosság csupán az agyműködés mellékterméke.

Az intenzív osztályon eltöltött évek során több ezer beteget láttam meghalni. A betegek kezelésében rendszerint több orvos is részt vesz, ott vannak az altatóorvosok, az ortopéd orvosok, az általános sebészek, a belgyógyászok, a vesespecialisták, és még sorolhatnám. A betegellátást érintő kérdésekben az orvosok

rendszerint egymással együttműködve döntenek. Egyszer tanúja voltam egy esetnek, ahol a haldokló beteghez sebész konzulenst hívtak. A sebész perceken belül megérkezett a csapatával, mindannyian maszkban, steril köpenyben és kesztyűben voltak. Feltárták az alhasi részt, majd ujjukkal bele-beletúrtak a beteg hasüregébe, hogy megtalálják, mi okozhatta a váratlan állapotromlást. Egészségügyi dolgozókként olykor képtelenek vagyunk meglátni a nagy egészet. Nem látjuk *a beteget, a személyt, az emberi lényt, az anyát,* aki felnevelt egy családot, akik kétségbeesetten aggódtak az állapotáért. Bár sebészeti úton megoldható lett volna a probléma, képtelenek voltunk meglátni a nagy egészet és tudatosítani, hogy a beteg haldoklott: nem volt eszméleténél, lélegezni sem tudott önállóan, a vérnyomását csak nagy dózisú erős gyógyszerekkel sikerült stabilizálni. Minek kell még történnie ahhoz, hogy végre felismerjük a korlátainkat? Hampe 32 évvel ezelőtt rámutatott a halál témájának állandó kerülésére, ez azóta csak még nagyobb méreteket öltött: „Bárki, aki volt már kórházban, vagy még inkább az intenzív osztályon, megtapasztalhatta, hogy ezeken a helyeken különösen kerülik a halál és haldoklás témáját. Bár ezt következetesen és jó szándékból teszik, mégis ez lenne az utolsó hely, ahol erre számítanánk”.

A technika fejlődésével a halál határai elmosódtak, már nem olyan egyértelműek, mint egykoron voltak. A betegek többsége ma már létfenntartó eszközökre kapcsolva, mesterséges kómában hal meg, teljesen kiszorítva ezzel a haldoklás természetes folyamatát. Ezeknek az embereknek semmilyen hatalmuk nincsen saját haláluk felett. A halál ma már szégyenteljes eseménynek számít, melyet el kell rejtenünk egy félreeső szobába, ahol minden kontroll az orvosi csapat kezében összpontosul. A betegek halálakor a családjukról sem szabad megfeledkeznünk. A családtagok gyakran haszontalannak érzik magukat a rideg kórházi környezetben, a különböző felszerelések és intravénás infúziók miatt pedig még a szerettükhöz sem férnek hozzá. A szeretett személy elvesztése nagyon megrendítő lehet, a családnak ilyenkor tudnia kell, hogy a személyzet mindent elkövetett annak érekében, hogy szerettük felépüljön.

20 éve már, hogy először megfogalmazódott bennem egy olyan továbbképzés igénye, amely segítene az intenzív osztályon haldokló betegek hatékonyabb ápolásának elsajátításában. Azóta is várok egy ilyen továbbképzésre. Néhány előrelépés azonban mégiscsak történt, a halálközeli élményeket ma már bizonyos kurzusokon is tanítják. Általánosságban véve ugyanakkor nagyon keveset tanítanak a halálról, még a nagy gyakorlókórházakban is csekély figyelmet fordítanak a haldokló betegek intenzív osztályos ápolására. A halál tematikája egyértelműen hiányzik az itt dolgozó ápolók gyakornoki képzéséből, noha éppen ez a terület jelenti a legnagyobb nehézséget számukra. Éppen ezért kidolgoztam egy kurzust, amely kifejezetten ezekkel a kérdésekkel foglalkozik.

Bár a kórházak folyamatosan fejlődnek és az átlag élettartam is növekszik, a jelenlegi gépesített környezetben haldokló betegek ápolása terén rengeteget kell még tanulnunk. Nagyon sok különböző életkorú ember tölti életének utolsó heteit vagy hónapjait létfenntartó gépekre kapcsolva. Az utolsó napokban vagy órákban a hozzátartozók egyre jobban eltávolodnak a betegtől, mivel alkalmazkodniuk kell az ápolói és orvosi rutin által meghatározott látogatási időhöz.

Mindig is lesznek haldokló betegek az intenzív osztályon, és mindig is lesznek olyan helyzetek, melyekben a beteg jobban járt volna, ha inkább egy hospice házba kerül. Éppen ezért minden kórházi környezetben létfontosságúnak kell lennie, hogy az ápolás spirituális aspektusait is figyelembe vegyük, és tudatosítsuk, hogy nemcsak a testet, hanem az egész embert kezeljük. Az egészségügyi dolgozók abban a kiváltságos helyzetben vannak, hogy egyszerre nyújthatnak fizikai és spirituális támogatást. Létfontosságú, hogy a halál közeledtével a beteg lelki szükségleteiről is gondoskodjunk. Véleményem szerint spirituális szempontból az ápolói munka az egyik legkiemelkedőbb hivatás, amit az ember végezhet – valódi megtiszteltetésnek tartom, ha valaki jelen lehet egy haldokló beteg ágyánál.

Ne vereségként tekintsünk a halálra, inkább fogadjuk el. Ugyanakkora hangsúlyt kell fektetnünk a haldoklók ápolására, mint az élők megmentésére. Haláltagadó, materialista társadalomban élünk. Ahhoz azonban, hogy elgondolkodhassunk az életünkről,

előbb a halálról kell gondolkodnunk. A klinikai halál állapotából visszatért, halálközeli élményen átesett emberek felismerései komoly változásokat hozhatnak, javíthatnak az életminőségen, és bizonyos esetekben még az orvosi ellátás szükségességét is csökkenthetik. Remélem, hogy e könyv a leendő betegek és hozzátartozóik számára is hasznosnak bizonyul. Különösen abban bízom, hogy a halandóságon való gondolkodás sokakat arra késztet, hogy átértékeljék életüket. A halálközeli élmények tanulmányozása, és még inkább azok átélése sokaknak segíthet azáltal, hogy rávilágít az élet által kínált lehetőségekre.

Azzal, hogy eltöprengünk halandóságunkon, gyökeres változásokat idézhetünk elő életünkben. Azok a dolgok, amelyekkel korábban sosem foglalkoztunk, hirtelen fontosabbá válnak, a hangsúly pedig önmagunkról másokra helyeződik át. Juliet Boyd élete például fenekestül felfordult, amikor 34 éves korában halálos betegséggel diagnosztizálták. Szembe kellett néznie azzal a riasztó lehetőséggel, hogy talán örökre búcsút kell majd vennie kétéves kislányától, aki így talán sosem fogja megismerni őt. Úgy döntött, hogy leírja mindazokat a dolgokat és emlékeket, amelyek megmutathatják a lányának, hogy milyen ember volt is ő valójában. Később szerencsére kiderült, hogy Julietet félrediagnosztizálták. Az érzelmi megrázkódtatás azonban mély nyomott hagyott benne. Eltökélte, hogy megpróbál segíteni azokon, akik halálos betegséggel küzdenek. Létrehozott egy szolgáltatást, ahol a betegek elmesélhették történetüket, melyet aztán haláluk után továbbadtak a hozzátartozóknak.

Ahogy azt a nyolcadik fejezetben írtam, egykoron minden kultúrának megvolt a maga halottaskönyve, mely segített a haldoklóknak felkészülni halálukra, és életvezetési tanácsokkal látta el az élőket. Technológiai fejlődésünk messzemenően megelőzte spirituális fejlődésünket, ennek eredményeként fogalmunk sincs, hogyan viszonyuljunk a halálhoz, és hogyan dolgozzuk fel. A nyugati társadalomban sajnos már nem léteznek halottaskönyvek, noha nyilvánvalóan nagy szükségünk lenne rájuk.

Életünk spirituális vonatkozásai lemaradtak intellektuális fejlődésünk mögött. Hiába fejlett az egészségügyi technológiánk, ha nem tudjuk kezelni annak nyilvánvaló következményét – a haláltól

való elidegenedést. A halál tagadása nemcsak a kórházakra, hanem mindnyájunkra jellemző. Egyikőnk sem szeretné elveszíteni szeretteit, de sajnos ez az élet rendje. Olyan dolog ez, melyre sosem vagyunk felkészülve, bár sokat segítene, ha így lenne. Még a halál kitartó tanulmányozása sem védett meg attól a fájdalomtól és szomorúságtól, amit a szeretteim elvesztésekor éreztem, az mindazonáltal sokat segített, hogy az utolsó hónapokban felkészülhettem az elengedésükre.

Ezért is tartom olyan fontosnak ezt a kutatást. Azok az életveszélyes helyzetbe került, vagy klinikai halálból visszatért emberek, akik elmesélték nekem a halálközeli élményüket, azt mondták, hogy nincs mitől tartanunk. A halál csak az itt hagyott szerettek számára szomorú. Saját tapasztalatból tudom, hogy az eltávozottak olyan tátongó sebet hagynak maguk után, amelynek gyógyulása akár évekig is eltarthat – sokszor pedig még ez sem segít. A halál közeléből visszatért emberek élményei ugyanakkor olyan reményt adnak, mely aktiválhatja a gyógyulási folyamatot, ezért is olyan hasznosak ezek az élmények a gyászterápiában. Ahogy azt Jules Lyon is írja:

> *A „halál”, mint olyan, valójában nem létezik. Amit sokan a „végnek” hisznek, valójában nem több egy változásnál, mint amikor lecseréljük a ruhánkat, az autónkat vagy a lakásunkat. Bárcsak megszabadíthatnám az embereket a halálfélelmüktől, hiszen az, amit „halálnak” hívunk, valójában nem több mint egy felszabadulás, egy végtelenül csodálatos utazás.*
>
> *Szívszaggató érzés látni a gyászoló családtagok fájdalmát, miközben azt hiszik, hogy szerettük „mindörökre eltávozott”. Bárcsak segíthetnék nekik felismeri, hogy „elveszített” szeretteink nagyon is élnek, sőt, sokkal közelebb vannak hozzánk, mint azt valaha is gondolnánk!*

Ahogy egyre többen térnek vissza a halálból és gyógyulnak fel sikeresen súlyos, életveszélyes betegségekből, várhatóan a halálközeli élményekről beszámoló emberek száma is megnövekszik majd. Nagyon fontos, hogy tudomásul vegyük ezeket az élményeket,

és támogatóan viszonyuljunk hozzájuk ahelyett, hogy elutasítanánk őket arra feltevésre hivatkozva, hogy nem többek puszta hallucinációknál vagy a diszfunkcionális agyműködés melléktermékeinél. Mindenkit, aki halálközeli élményt élt át, és szeretné megérteni, arra bátorítok, hogy keressen valakit, akivel beszélhet róla. És ami a legfontosabb: bízom benne, hogy idővel mindenki elismeri majd ezeket az élményeket – különös tekintettel az egészségügyi dolgozókra. Bármit is gondoljanak magukban, jó lenne, ha elfogadóan viszonyulnának azokhoz, akik halálközeli élményt éltek át, és tovább tudnák őket irányítani azokhoz a forrásokhoz, ahonnan hasznos információkhoz juthatnak.

Kutatásomban a legmélyebb élményt átélő két személy halálfélelme végleg megszűnt, elmondásuk szerint nincs mitől tartanunk. Ez a kutatás más vizsgálatokkal egyetemben azt mutatta, hogy ezek az emberek tiszta, éber, tudatos élményeket éltek át úgy, hogy az agyműködésük közben jelentősen megváltozott, vagy éppen teljesen megszűnt. Ezek nem olyan anekdotikus beszámolók, melyeket könnyűszerrel figyelmen kívül hagyhatunk. Ezek pontosan dokumentált esetek, melyeket a betegek és a jelen lévő személyzet beszámolói mellett az orvosok és ápolók megfigyelései is megerősítenek. A kutatásom eredményei emellett azokat az anekdotikus eseteket is alátámasztották, melyekről a szakirodalmi források korábban beszámoltak.

Röviden összefoglalva a kutatásom azt mutatta, hogy a halálközeli élmények bármilyen kontextusban megjelenhetnek, leggyakrabban mégis szívleállás esetén jelentkeznek. Ebből arra következtethetünk, hogy minél közelebb kerül valaki a halálhoz, annál nagyobb valószínűséggel él át halálközeli élményt. Az egyik beteg mély eszméletlen állapotban testen kívüli élményt élt át. Miután magához tért, pontosan le tudta írni, hogy mit csinált az orvos, az ápoló és a fizikoterapeuta a vészhelyzet alatt. Ezzel szemben, mikor a kontroll csoportot arra kértem, hogy rekonstruálják saját újraélesztésüket, azt tapasztaltam, hogy legtöbbjüknek fogalma sem volt arról, hogyan zajlott a folyamat, azok pedig, akik tippeltek, egyértelműen tévesen írták le helyzetet és az eljárás során alkalmazott eszközöket. A halálközeli élményt ritkán jelentik: a 15 személyből csupán kettő jelezte önként, hogy halálközeli élményben

volt része. Mindkét élmény rendkívül mély volt, és elég erőteljes ahhoz, hogy az átélők beszámoljanak róla. A fennmaradó 13 beteg nem osztotta volna meg az élményét, ha nem kérdezek rá kifejezetten arra az időszakra, amikor eszméletlen állapotban voltak. A vizsgálatban további három beteg tapasztalt még halálközeli élményt, nem sokkal azután azonban meghaltak. Elképzelhető, hogy a betegség akut fázisában minden beteg átélt halálközeli élményt, de már sosem épül fel annyira, hogy halála előtt beszámolhasson róla. Saját kutatásom nem erősítette meg a materialista elméleteket. Ami azt illeti, a gyógyszerek épphogy megakadályozták a halálközeli élményeket ahelyett, hogy létrehozták volna őket. A következő aspektusokat sem fiziológiai, sem pszichológiai, sem pedig kulturális tényezők nem magyarázzák: a 19. számú beteg az élmény során olyan hozzátartozókkal találkozott, akikről az élmény idején még nem tudta, hogy meghaltak; a 11. és a 295. számú beteg érzékeken túli észlelések birtokába jutott; a 10. számú beteg pedig spontán módon felgyógyult egy veleszületett rendellenességből.

Első ránézésre sokan elutasítják, és egyszerű hallucinációkként kezelik a halálközeli élményeket. Ha azonban teljes összetettségükben, az átélőkkel együtt közelebbről is megvizsgáljuk őket, nyilvánvalóvá válik, hogy nem hagyhatjuk figyelmen kívül. A halálközeli élmények nemcsak jelentős pszichológiai és szociális változásokat hozhatnak, de bizonyos esetekben az elektromos mezőben konkrét fiziológiai változásokat és spontán gyógyulásokat is előidézhetnek. Több mint harmincévnyi kutatás után sem létezik olyan elmélet a jelenlegi tudományos irodalomban, amely maradéktalanul megmagyarázná a jelenség minden vonatkozását. A kórházi kutatások nem támasztják alá azokat az elméleteket, melyek az oxigénhiánynak, a magas szén-dioxid-szintnek vagy a gyógyszerek hatásának tulajdonítják ezeket az élményeket. Kénytelen vagyunk tehát más oldalról megközelíteni a tudatosság kérdését.

Az uralkodó nézet sajnos továbbra is egyenlőségjelet tesz az elme és az agy közé. Bizonyos agyterületek valóban érintettek lehetnek a halálközeli élmény átélésében, de ez nem jelenti azt, hogy kizárólagosan ezek okoznák az élményt. Ez a modell sosem lesz képes kielégítő magyarázatot adni a halálközeli élményekre.

Ugyanakkor ha abból a feltevésből indulunk ki, hogy a tudat elemi természetű, és nem azonos a testtel, és az agy csupán közvetíti a tudatosságot, nem pedig teremti, sokkal könnyebben megérthetnénk a jelenséget. A halálközeli élményekre és más nehezen megmagyarázható jelenségekre gyakran hivatkoznak paranormálisként vagy természetfelettiként. Az új megközelítés értelmében azonban semmi természetfeletti nincs ezekben az élményekben – éppen ellenkezőleg, ezek teljesen normálisan tapasztalások.

A vizsgálatok eredményei a korábbi halálközeli kutatásokkal egyetemben azt mutatják, hogy az uralkodó tudományos nézet, miszerint a tudat csupán az agyműködés mellékterméke, egy idejétmúlt felfogás. Mára ez a tévhit sajnos olyan mélyen bevésődött a hiedelemrendszerünkbe, hogy mindent elutasítunk, ami ennek ellentmond. Chris Carter remekül összefoglalta ennek lényegét: „A tudomány nem lehet a megismerés objektív útja, ha egy olyan metafizikai hiedelemmel párosul, melyet feltétel nélkül elfogadunk, és amely minden ellentmondó bizonyítékot kizár.” De nem azért vagyok itt, hogy erről vitázzak – ehelyett koncentráljunk inkább arra, hogy miként profitálhatunk a halálközeli élmények mélyebb megértéséből.

A kilencedik fejezetben már említettem, hogy milyen előnyökkel járna számunkra, ha elfogadnánk és hasznosítanánk ezeket az élményeket. A halálközeli élmények a vizsgálatok során hatékonynak bizonyultak az öngyilkosság megelőzésében és a gyászterápiában is. Az élmény hatására sokan elkezdenek nagyobb figyelmet fordítani az ökológiai problémákra, és jobban ügyelnek a bolygó épségére is. Sokan arról számoltak be, hogy az élményt követően önzetlenebb emberekké váltak. A halálközeli élmények néhány gyakori utóhatása – úgymint az együttérzés és a mások iránti szeretet – ráadásul az egészség megőrzéséhez is hozzájárul. Egyesek olyan gyógyító képességekről és spontán gyógyulásokról számoltak be, melyeket nem lehet figyelmen kívül hagyni. Ha sikerülne megfejtenünk, hogyan működnek ezek a mechanizmusok, azzal másokon is segíthetnénk.

Mindaddig, amíg figyelmen kívül hagyjuk, vagy elutasítjuk a halálközeli élményeket, a rendellenes agyműködés hatásának

tulajdonítva őket, az élmények potenciális előnyeitől is megfosztjuk magunkat. Ha tudományos vizsgálatoknak vethetnénk alá ezeket a gyógyító képességeket, és jobban megértenénk őket, talán kifejleszthetnénk olyan gyógyászati technikákat, melyek – kiegészítve a hagyományos orvoslást – felgyorsíthatnák a gyógyulási folyamatot. Azzal, hogy figyelmen kívül hagyjuk és elutasítjuk ezeket a képességeket, az egészségügy fejlődését hátráltatjuk, az elkövetkezendő generációktól pedig megtagadjuk annak lehetőségét, hogy minden tényezőt szem előtt tartva (nem csak a fizikait) teljes körűen gondoskodhassanak egészségükről. A halálközeli élményekben rejlő pozitív lehetőségek segíthetnek egészségünk megőrzésében, melynek révén a kórházi látogatások szükségessége is jelentősen lecsökkenne. Ezek az új megközelítések sokak számára talán idealistának vagy valószerűtlennek tűnnek, de ha nem foglalkozunk velük és nem vizsgáljuk meg őket, akkor sosem tudjuk meg, mit mindent rejthetnek magukban.

A tudomány bámulatos, rengeteget köszönhetünk neki, nélküle ma nem tartanánk itt az evolúciós fejlődésben. A tudományos fejlődés precíz és szigorú; azáltal halad előre, hogy megméri a dolgokat és megismétli a kísérleteket. A tudomány nélkül nem létezne a jelenlegi technológia sem, és azokra az egészségügyi előrelépésekre sem kerülhetett volna sor, melyeknek köszönhetően megnövekedett az élettartamunk. Sajnos a tudomány kizárólag a fizikai dimenzióval foglalkozik, csak azt fogadja el valódinak, ami mérhető. A tudomány fejlődésével az elme és a test is kettészakadt. Létezik ugyanakkor valami, ami nem mérhető, valódiságában azonban egyetlen ember sem kételkedik, ez pedig a szeretet.

Ezt különösen érdekesnek találom. Ahogy végiggondolom, hogyan is jött létre a jelenlegi világkép, kitűnik, hogy a tudomány az idők folyamán rengeteget változott, bizonyos felfedezésekkel pedig egyre magasabb szintre lép.

Egykoron a vallás volt az uralkodó nézet, melyet fokozatosan kiszorított a tudományos forradalom. A tudomány szószólói, mint Newton és Galilei megcáfolták azt a hiedelmet, mely egy óriási óraként állította be az univerzumot, amelyben az emberek apró gépekként működnek. Az élet minden spirituális vonatkozása

lekorlátozódott az egyház területére, míg a tudomány a fizikai dimenziót kutatta. Olybá tűnik, hogy a technológiai fejlődés bizonyos szempontból a spirituális természetünk kárára vált. Az élet spirituális aspektusait folyamatosan figyelmen kívül hagyják, és ez a fajta mellőzés oda vezetett, hogy ma képtelenek vagyunk megérteni az emberi psziché lényegéből fakadó alapvető élményeket.

Az élet számos alapvetése, melyet egykoron tudományos tényként kezeltek, idővel óhatatlanul megdőlt. Egészen az 1500-as évekig „tudományosan elfogadott tény” volt, hogy a Föld lapos, a negyedik évszázadig pedig szentül hitték, hogy a Föld az univerzum középpontja. Ma úgy gondolják, hogy a tudatosságot az agyműködés hozza létre, és ezt a feltevést alig néhány évtizede kezdik csak megkérdőjelezni. A halálközli élmények és a tudatkutatás területével foglalkozók – magamat is beleértve – úgy vélik, hogy az agy csupán közvetíti a tudatosságot, nem pedig teremti azt. Ez egy merész kijelentés, amely nyíltan ellentmond annak a jelenlegi tudományos világképnek, melyet foggal-körömmel védenek azok, akik a materialista megközelítésben hisznek.

A tudományos álláspont szerint mindnyájan energiából állunk. A tudomány azt is kimondja, hogy energia nem keletkezhet és nem is szűnhet meg – akkor hát mi történik azzal az energiával, ami a halálunkkor felszabadul?

A helyzet egyszerű: a tudomány egy folyamat, amely minden egyes felfedezéssel megváltozik. Azokat a dolgokat például, amelyeket ma már kész tényként kezelünk, kezdetben teljesen abszurdnak tartották. Vegyük például az elektromos izzót. Íme, néhány idézet abból a korból, amikor először bejelentették ezt a találmányt:

- *Tengerentúli barátainknak tán megteszi… egy gyakorlatias, tudományos ember figyelmére azonban nem érdemes.* Brit Parlamenti Bizottság, 1878.
- *Az ilyen kirívó találmányokat, mint ez is, érvényteleníteni kellene, mert nem érdemesek a tudományra, és csak hátráltatják annak fejlődését.* William Siemens, 1880.

Az egészséggondozást illetően a következő kijelentések mai szemmel nézve egészen hihetetlennek tűnnek:

• *A fájdalom megszüntetése a műtét során egy badarság. Már maga a gondolat is végtelenül abszurd… a szike és a fájdalom két olyan szó a sebészetben, amelyeknek elválaszthatatlannak kell lenniük a beteg tudatában.* Dr Alfred Velpeau, francia sebész, 1839.

• *Louis Pasteur elmélete a baktériumokról egy nevetséges kitaláció.* Pierre Pachet, brit sebész és a toulouse-i egyetem fiziológiaprofesszora, 1872.

• *A bölcs és humánus sebész mindig is tartózkodni fog a has, a mellkas és az agy felnyitásától.* John Eric Ericksen, brit sebész, Viktória királyné privát sebésze, 1873.

A tudomány sokáig értéktelennek tekintette a halálközeli élményeket, napjainkban azonban komolyan elismerik ezeket a tapasztalatokat, és tudományos szinten is foglalkoznak velük. Úgy tűnik, hogy hamarosan jelentősen átalakul az életről és halálról alkotott jelenlegi képünk. Ezek az élmények kétségkívül léteznek, csak még nem tudjuk őket megmagyarázni. Ugyanakkor ez még nem ok arra, hogy semmibe vegyük őket. Rengeteg bizonyíték szól amellett, hogy érdemes beemelnünk a spirituális dimenziókat az életünkbe és az egészséggondozásba. Itt az ideje, hogy észrevegyük ezeket a bizonyítékokat, és az egészségügyi rendszer fejlesztésére fordítsuk őket.

A halálközeli élmények egyértelműen jelen vannak, és erős transzformatív hatással rendelkeznek – nemcsak azok számára, akik már átéltek ilyen élményt, de azok számára is, akik megismerik ezeket. És megint csak Jules Lyons:

> *A halálközeli élményem felébresztett, és sok szempontból megváltoztatott. Megértettem, hogy nem „véletlenül” vagyunk e földön, és mindnyájunknak megvan a maga feladata. Valami, amit el kell végeznünk itt, ebben az időben, mielőtt még „hazatérhetnénk”.*
>
> *Elnézve a világot, egyre inkább úgy tűnik, mintha az embereket egyetlen dolog éltetné: hogy kapjanak, ahelyett, hogy a lelkük szándékát követnék… hogy adjanak.*

Ironikus, hogy az a tudomány, amely megteremtette a technológiát, amelynek révén egyre kevesebben halnak bele az életveszélyes helyzetekbe – ennek következtében pedig egyre többen élnek át halálközeli és életvégi élményeket – még mindig tagadja ezeknek az élményeknek a valódiságát pusztán azért, mert az élet spirituális vonatkozásai nem egyeztethetők össze a jelenkori tudományos nézetekkel. Ugyanez a tudomány ugyanakkor képtelen volt segíteni egy karácsony napján elhunyt kétéves kisfiú szüleinek, nagyszüleinek és testvéreinek; nem segített annak a nőnek a férjén és fiain sem, aki nyaralás során elkapott egy halálos vírust, és két nappal később meghalt; és annak a férfinak sem, akinek a felesége 65 évnyi házasság után hosszú betegség és szenvedés után halt meg. Ez csupán töredéke azoknak a tragikus eseteknek, amelyekkel a karrierem során találkoztam, és azóta sem tudom kiverni őket a fejemből.

A tudomány jól működik, mert képes megmérni dolgokat, a kísérletek pedig mindig megismételhetőek. Ez nem érvényes az élet spirituális jelenségeire. A patológusok nem boncolhatnak fel, hogy megkeressék gondolatainkat, érzéseinket és emlékeinket testünk egy adott pontján. Mindnyájunknak vannak gondolatai, érzései, emlékei, és attól, hogy nem mérhetőek, még fontos részei a mindennapi életünknek. 155 cm magas vagyok, ezt a tudomány is megerősíti, mert képes megmérni. Teljes szívemből szeretem a férjemet, ezt az állítást azonban a tudomány képtelen mérésekkel ellenőrizni és alátámasztani. Mégsem tagadhatja senki sem, hogy a szeretet létezik…

A korábbi halálközeli kutatások arra koncentráltak, hogy megtalálják az élmény materialista okait, elvonva a figyelmet azokról a fontos spirituális meglátásokról, amelyekre szert tehettünk volna. Itt az ideje, hogy felhagyjunk ezeknek az élményeknek a patologizálásával, és végre elkezdjünk azon gondolkodni, hogy mit taníthatnak nekünk az életről.

Sajnos a spiritualitást gyakran összemossák a vallással – tévesen. Lehet valaki spirituális úgy, hogy közben nem vallásos. A spirituális szükségletek mindannyiunkban ott rejlenek. Még ha ateistának vagy tudósnak tekintjük is magunkat, aki nem hisz a spirituális dimenzióban, mindannyiunknak vannak spirituális

szükségletei, melyek értelmet adnak az életünknek, bármennyire is próbáljuk tagadni ezt. Bizonyos esetekben ezeket a spirituális szükségleteket későn ismeri fel az ember. Sajnos sok olyan beteget láttam, akik spirituális szorongást éltek át a halálukhoz közeledvén: sokan attól rettegtek, ami rájuk vár, mások pedig azért féltek, hogy el kel hagyniuk szeretteiket, vagy elveszítik anyagi javaikat. Olykor az emberek az ismeretlentől vagy a kontroll elvesztésétől félnek. Azzal, hogy még életünkben átgondoljuk spirituális szükségleteinket, biztosíthatjuk, hogy a halálunk közeledtével hátradőlhetünk majd annak tudatában, hogy megtettük és kimondtuk azokat a dolgokat, amelyeket akartunk, és nincs mitől tartanunk.

Az élet spirituális aspektusai révén együttérzőbb emberekké válhatunk, és pontosan ez történik a legtöbb halálközeli élményt átélő emberrel is: nagyon mély szinten teljes spirituális átalakuláson mennek keresztül. A teljes élethez elengedhetetlen, hogy az élet fizikai és spirituális vonatkozásai egyensúlyban legyenek. Röviden: a tudomány és a spiritualitás kéz a kézben járnak. Az egyik megerősítésre, a másik pedig megértésre törekszik, mindkettő nélkülözhetetlen része az emberi élményvilágnak. A tudomány mégis figyelmen kívül hagyta a spirituális dimenziót, melynek következtében ma sokan egy rendkívül kiegyensúlyozatlan világban élnek. Az önzetlenséget, a szeretetet, az együttérzést és a hálát (melyek mindegyike jellemző a halálközeli élményekre is) vizsgáló kutatások kimutatták, hogy ezek egytől egyig hozzájárulnak az egészség megőrzéséhez és a folyamatos fejlődéshez.

A halálközeli élmény egy felgyorsított spirituális átalakulás – ezek az emberek szó szerint szembesültek a halállal egy teljesen váratlan és hirtelen módon. Ez az élmény alapjaiban rengette meg a lényüket, és olyan tapasztalatokhoz juttatta őket, melyek merőben eltértek attól, amiben életük során nevelkedtek. Saját lelki fejlődésünk során mi is sokat tanulhatunk ezekből a felismerésekből. A halálközeli élménynek köszönhető spirituális átalakulás olyan tulajdonságok birtokába juttat, melyek nagyban hozzájárulnak fajunk és bolygónk fejlődéséhez. Folyamatosan fejlődünk. Globális szemszögből nézve a spirituális fejlődés előbb-utóbb arra késztet majd minket, hogy átgondoljuk, hogyan élünk együtt embertársainkkal, az állatokkal és a növényekkel, megteremtve

ezzel azt az egyensúlyt, amely bolygónk fennmaradásához szükséges.

Neveltetésünkből adódóan abban hiszünk, hogy a halál szomorú, félelmetes és szörnyű dolog. A halálközeli élményt átélők többsége, akik átmenetileg megtapasztalták a halált, ezzel szemben egy csodálatos, békés élményről számolnak be. Ha odafigyelünk arra, ahogy az életünket éljük, megvalósíthatjuk azt a békét és harmóniát, amelyre mindannyian vágyunk. Olyan sok időt töltünk a múlton való merengéssel és a jövő fürkészésével, hogy közben elfelejtünk a jelen pillanatban élni. Ideje, hogy a tudománnyal együtt felkaroljuk a spiritualitást is, és visszaállítsuk a felborult egyensúlyt – hogy végre teljes életet élhessünk. És ami a legfontosabb: ideje, hogy életünket visszatereljük a jelen pillanatba, hiszen a tegnap már történelem, a holnap pedig talán sosem jön el.

Úgy is tudatosabbá válhatunk saját életünkre, hogy meghallgatjuk a halálközeli élményt átélt személyeket. Sokan közülük csak vonakodva mernek beszélni élményeikről, mert attól félnek, hogy nem hisznek majd nekik, vagy mentálisan zavartnak vélik majd őket. Tapasztalataikból mégis rengeteget tanulhatunk. Igenis foglalkozz a halállal, gondolkodj el rajta. Képzeld el, hogyan éreznéd magad, ha egy halálos betegséget diagnosztizálnának nálad, mi történne, ha ez lenne életed utolsó napja vagy hete – ugyanazt csinálnád akkor is, mint most? Figyel oda, hogyan éled az életed, és semmit se végy természetesnek. Megélni a pillanatot – erről szól végső soron minden.

Az elmúlt évek során rengetegen léptek velem kapcsolatba. Úgy tűnik, hogy a halál és a haldoklás körüli élmények meglehetősen gyakoriak. Feltételezem, hogy a legtöbb olvasó már átélt ehhez hasonló élményeket, vagy ismer átélőt – egyszerűen csak nem beszél róla. A könyv megírása során feltűnt, hogy mennyire hálásak voltak azok az emberek, akiknek a történetét beemeltem a könyvbe, amiért tudomásul vettem és nem vontam kétségbe az élményüket. Néhány esetben hónapokra (az egyik esetben tíz évre), személyes találkozókra, hosszas levélváltásokra és telefonbeszélgetésekre volt szükség ahhoz, hogy az átélők teljes egészében felfedjék előttem élményüket, annyira óvatosak voltak. Ezek az emberek egyáltalán nem keresik szándékosan mások figyelmét, ez abból is jól látszik,

hogy a legtöbb átélő névtelen kívánt maradni. Ami azt illeti, akárhányszor megkeres egy újságíró azzal a kéréssel, hogy ajánljak neki valakit, aki szerepelne a televízióban vagy a rádióban, az átélőktől mindig ugyanazt a választ kapom: nem. Ezek az emberek elementáris életfordító élményt éltek át, amely annyira valószerűtlennek tűnik, hogy néhányan a szó szoros értelmében halálra rémülnek a gondolattól, hogy elmeséljék valakinek. Ideje elfogadnunk, hogy a halálközeli élmények nagyon is létező jelenségek, és megadjuk az átélőknek azt a tiszteletet, amit megérdemelnek.

A halálközeli élmény során sokan mély felismerésekre tesznek szert, és tudatosabbá válnak saját gondolataikra és cselekedeteikre, gyökeresen átformálva ezzel viselkedésüket. Reménnyel tölt el a gondolat, hogy ha ezek a szokások elég nagy számban elterjednének az emberiség körében, a világ szebb hellyé válna. A korábbi kutatások kimutatták, hogy a halálközeli élmények ismerete jobbá teheti az életet, és azok az emberek, akik nem éltek át ilyen élményt, ugyanolyan pozitív változásokat tapasztaltak, még ha csekélyebb mértékben is. Képzeljük el, milyen lenne, ha mindenki részesülne a halálközeli élményben, és éppúgy megváltozna, mint azok az emberek, akikről a könyvemben is meséltem. Képzeljük el, hogy mindenki más szemmel nézne az életre, és meglátná, hogy mindannyian összetartozunk, értékesek és ugyanannak a mindent átható tudatosságnak a részei vagyunk. Mi történne, ha mindenki saját szükségletei helyett másokét helyezné előtérbe? A világ gyökerestül megváltozna.

Christine Stewart (akinek az élménye a harmadik fejezetben olvasható):

> *Hiszem, hogy ha mindenki átélne egy halálközeli élményt, soha többé nem lenne háború a földön, senki sem éhezne többé, nem szenvedne az erőszaktól, a kapzsiság pedig örökre eltűnne a múlt árnyai között.*

Jules Lyons:

Sokszor elgondolkozom azon, hogy ha minden egyes ember átélne ma este egy halálközeli élményt, és meglátná a túlsó partot, akkor holnap reggel mindnyájan egy új kor hajnalára, egy gyökeresen más földi valóságra ébrednénk.

A halálközeli élmény azzal az elsöprő erejű felismeréssel jár együtt, hogy a világon minden mindennel összefügg. Az életút áttekintésének üzenetével együtt ez ahhoz a megállapításhoz vezet, hogy mindazt, amit másokkal teszünk, végső soron önmagunkkal tesszük. Ez egybecseng azzal az „aranyszabállyal”, amely minden vallás és spirituális hagyomány legbenső lényegét jelenti: „Amit szeretnétek, hogy mások veletek cselekedjenek, ti is ugyanazt cselekedjétek velük.” Ez nem valami légből kapott „new age szlogen”, hanem mély spirituális igazság, melyet ha mindannyian megértenénk és megtartanánk, tiszteletet, szeretetet és békét hozhatna közénk. A halálközeli élményt átélő emberek példája azt mutatja, hogy a tudatos élet nemcsak a saját halálunkra készít fel, hanem tiszteletet ébreszt egymás iránt, és értelmet ad az életünknek. Hogy elfogadjuk-e ezeket a felismeréseket, természetesen csak rajtunk múlik.

Utószó

A legfontosabb dolog az életben, hogy megtanuljunk szeretet adni és kapni.

Morrie Schwartz

Óóó… ne! – szólt a kollégám segélykiáltása, melyet a szívmegállást jelző vészhívő eltéveszthetetlen csipogása követett. Félbehagytam mindent, és körülnéztem, én voltam az egyedüli a részlegemen, aki segíthetett. Megkértem a kollégámat, tartsa szemmel a betegemet, majd lassan megközelítettem az ágyat, mely körül addigra sietősen behúzták a függönyt. A személyzet néhány tagja már meg is kezdte a beteg újraélesztését, aki szemmel láthatóan élete végéhez közeledett. Az egyik leeresztette a légmatracot, a frissen végzett ápoló megkezdte a mellkaskompressziót, egy másik kolléga a légutakat tette szabaddá, egy harmadik a defibrillátort kezelte, míg a negyedik a gyógyszerekről gondoskodott – egy tökéletesen összehangolt jelenetsor, melyben minden egyes résztvevő különös szakértelemmel és hatékonysággal hajtotta végre saját speciális feladatát. Félóra elteltével a szívmonitor gyors szabálytalan szívritmust regisztrált, a perctérfogat azonban továbbra is nullán állt, a túlélési esély így minimálisnak látszott.

Megpróbáltam megkeresni a beteg testét a defibrillátor vezetékei és az üres gyógyszeres dobozok között. Meg akartam fogni a kezét, de nem találtam. Jobb híján gondolatban üzentem neki néhány megnyugtató szót, remélve, hogy talán ez is számít valamit. A fiatal ápoló és az orvos felváltva végezték a mellkasmasszázst (néhány perc alatt kifárad az ember). Én a háttérből figyeltem a jelenetet; annyian voltak ott, hogy rám már nem is volt szükség. Így legalább nem kellett átélnem, ahogy a 86 éves hölgy bordái recsegve megadják magukat, miközben a tenyerem törékeny mellkasának feszül. Nem kellett éreznem hideg, verejtékben úszó, papírvékony bőrét, és nem kellett látnom üres tekintetét sem, mely kifejezéstelenül meredt a semmibe, miközben a teste fel-le mozgott az ágyon, ahogy a személyzet a mellkasát pumpálta.

Halkan kiosontam a fülkéből, és észrevétlenül továbbálltam, szerencsére nem volt rám szükség…

„Elértük a negyven percet. Azt hiszem, ideje abbahagynunk, egyetértetek?” Amint elhangzottak az orvos szavai, mindenki abbahagyta, amit csinált. A szabálytalan, széles ritmus a szívmonitor kijelzőjén rögtön lassulni kezdett, amint az újraélesztés leállt. A perctérfogat nullát mutatott. A szívritmust jelző görbe is kisimult: aszisztolé. Az ápoló lekapcsolta a szívmonitort, az orvos megállapította a halál időpontját, majd kikapcsolta a lélegeztetőgépet. A többiek sorban levetették köpenyüket és kesztyűiket, kezet mostak, majd távoztak a helyszínről. Átadták a terepet az ápolónak, hogy rendbe tegye a holttestet, mielőtt közölnék a szomorú hírt a családdal, hogy szeretett édesanyjuk, nagymamájuk, testvérük végleg eltávozott.

Mindez a közelmúltban történt. Két nappal korábban a hölgynek komoly légzésnehézségei adódtak, így át kellett őt szállítanunk az intenzív osztályra, ahol fokozott ellátást kapott. Én vettem fel őt az osztályra, és abban állapodtunk meg, hogy oxigénterápiával kezeljük majd. Érkezésekor nagyon törékeny volt és rémült, nehezen kapott levegőt a maszkon keresztül, és beszélni sem tudott. A kezelés megkezdése után egy órával a légzése végre javulni kezdett, és már képes volt rövid mondatokban kommunikálni. Két órával később az oxigénszükséglete csökkent, és már folyékonyan tudott beszélni. Elmondta, hogy szeretne már meghalni. Egyedül élt, a férje egy évvel azelőtt hunyt el, nem akart mást, csak hogy újra vele lehessen. Szerette a családját, és hálás volt mindenért, amit érte tettek, az állapota azonban egyre csak romlott, készen állt, de nem akart a kórházban meghalni. Próbáltam őt megnyugtatni, hogy néhány óra oxigénterápia után sokkal jobban fogja majd érezni magát, és másnap talán már a lábadozóba is visszatérhet. Az éjszaka folyamán azonban az állapota rosszabbra fordult, elvesztette az eszméletét, így kénytelenek voltunk lélegeztetőgépre kapcsolni.

Az évek során sokat változott a gondolkodásom. Sok dolog, amit egykor hősiesnek véltem, ma merő barbárságnak tűnik. Olykor nagyon vékony a határvonal aközött, hogy az ember egy hospice házba vagy az intenzív terápiás osztályra kerül. Ápolóhallgató koromban többnyire csak a gyenge prognózissal bíró betegeket

vették fel az intenzív osztályra. Huszonegy évvel később alig akad már olyan beteg, akit *ne* utalnának be az osztályra. A kutatásommal azt szerettem volna elérni, hogy az életük végén járó betegeknek, akiknek az állapota már visszafordíthatatlan, ne kelljen átélniük ezeket a megaláztatásokat, különösen akkor, ha akaratukon kívül történik. Ez kétségkívül egy hatalmas vállalkozás, melynek sikeréhez az emberek gondolkodásmódjának alapvető változására lenne szükség.

Megnyugtató a tudat, hogy kutatásomban a sikeresen újraélesztett betegek 80%-a nem emlékezett a saját újraélesztésére. A többiek, akik emlékeztek a beavatkozásra, többnyire békés, megnyugtató halálközeli élményekről is beszámoltak. Egyetlen beteg sem emlékezett fájdalomra az újraélesztése idején, néhányan ugyanakkor, miután visszanyerték eszméletüket, mellkasi fájdalmakról számoltak be. Bízom benne, hogy a jelen könyvből és a más forrásokból származó információk hozzájárulnak majd ahhoz, hogy az egészségügyi dolgozók könnyebben felismerjék az említett jeleket és a kellemes élményeket azok minden összetevőjével együtt, pszichológiailag és spirituálisan is hozzájárulva ezzel a beteg mihamarabbi felépüléséhez.

Ha nem találkoztam volna azzal a haldokló beteggel, akiről a bevezetőben is írtam, ma nagy valószínűséggel teljes tudatlanságban élném az életem, boldogan követve a tömegek által hirdetett eszméket. Biztos vagyok benne, hogy sokan most gondolkodtak el először ezeken a dolgokon – amíg az ember fiatal, fitt és egészséges, mindez lényegtelennek tűnik. De mi történik akkor, ha egy reggelen elindulsz a munkába, ahogy azt sok betegem is tette, de sohasem érsz oda? Mi van akkor, ha a busz, amelyen éppen utazol, vagy az autó, amelyet vezetsz, karambolozik, vagy elgázol valaki, miközben átkelsz az úttesten? Elégedett lennél azzal, ahogyan az életedet élted? Akadna olyan dolog, amit sajnálnál, hogy nem tettél meg? Vannak olyan dolgok, amiket még szeretnél kimondani vagy megtenni mielőtt meghalsz? Ne hagyd, hogy bármi is az életed végére maradjon, akkor már késő lesz cselekedni – a legfontosabb dolog, amit a betegektől tanultam az, hogy *mindig a jelenben éljek.* A hozzátartozók gyakran mondják a betegeknek, hogy amint jobban lesznek, elmennek majd közösen nyaralni. Ezek

az ígéretek azonban legtöbbször tényleg csak ígéretek maradnak, mert a betegek többé már sosem épülnek fel. Mindig arra vágyunk, amink nincsen, és közben megfeledkezünk arról, amink van. A sok ezer beteg közül, akiket pályafutásom során kísértem, egyik sem siránkozott a halálos ágyán fekve azon, hogy miért is nem dolgozott többet. Az életem gyökeresen megváltozott azóta a találkozás óta, amelyről a bevezetőben is írtam – arra ösztönzött, hogy „beleássam magam" a témába. Mind többet és többet akartam megtudni a halálról, és amint tudomást szereztem a halálközeli élményekről, nem volt megállás, még mélyebbre kellett ásnom. A kezdeti kétkedésem – amit egykor racionálisnak hittem – ma már irracionálisnak tűnik. Tele voltam előítéletekkel, elzárkóztam más, számomra ismeretlen lehetőségektől, melyeket még csak nem is értettem. A korábbi magyarázataim tévesek és félrevezetőek voltak – én is a közgondolkodás áldozata lettem, ezt azonban csak akkor ismertem fel, mikor beleásva magam a halálközeli élmények komplex világába, végre kinyílt a szemem, és megláttam a konvencionális kereteken túli nagy egészet.

Amint túljutottam a szörnyű depresszión, melyet a haldokló beteggel való találkozásom okozott, végre rátaláltam valami jóra, amit másokért tehettem. Hirtelen mintha minden megváltozott volna körülöttem; az értékrendszerem 180 fokos fordulatot vett. Mindig is kitartón küzdöttem azért, hogy ápoló lehessek, hirtelen azonban mindez jelentéktelenné vált. Azért vágtam bele a doktori kutatásba is, hogy még többet megtudhassak a halálról, a haldoklásról és a halálközeli élményekről, a cím megszerzése önmagában cseppet sem motivált. Amikor Paul Badham professzorral először elbeszélgettem a kutatás lehetőségéről, kétszer is visszautasítottam a PhD-t. Azután is, hogy megszereztem a doktori fokozatot, megmaradtam 5-ös besorolású ápolónak (a bértábla szerinti legalacsonyabb szint egy képzett ápoló számára), mert számomra sokkal fontosabb volt, hogy a betegekkel legyek – a státusz és a magas fizetés egyszerűen elveszítette a vonzerejét. Az, hogy nap mint nap a halálközeli élményekkel foglalkozhattam, értelmet adott az életemnek, és számos dologra megtanított. Kiteljesedtem általa, amiért örökké hálás leszek. Ha mások is, akik olvassák e könyvet, legalább annyira „ellenállhatatlannak" találják ezeket a lenyűgöző

jelenségeket, mint én, és legalább akkora boldogságot élnek át, mint amilyet a kutatásom kapcsán én is átéltem, akkor a világ egy kicsit jobb hellyé válik. Remélem, egyszer talán valóban békében, szeretetben és tiszteletben élhetünk majd egymás mellett.

Szeretném hinni, hogy a halál küszöbén mindannyian megtapasztaljuk majd ezt a békét, boldogságot és feltétel nélküli szeretetet. Ezek az érzések ugyanakkor csak az út kezdetét jelölik – azt, hogy mi történik majd a halálunk *után,* csak akkor tudjuk majd meg, ha már eljutottunk oda. A legtöbb, amit halálunk pillanatában kívánhatunk, hogy teljes életet hagyjunk magunk mögött. Az előadásaim során gyakran megkérdezik tőlem, vajon tényleg a mennyországban jártak-e az átélők. Az elmúlt évek alatt rájöttem valamire: a mennyország nem egy hely, a mennyország egy tudatállapot, amely mindig velünk van. Csak magunkba kell néznünk, és megtaláljuk. Őszintén remélem, hogy e könyv az Olvasót is arra sarkallja majd, hogy útra kelve megvizsgálja azt a titokzatos dolgot, amit halálnak nevezünk. Kívánom, hogy találja meg azt az örömöt és beteljesülést, amelyet én is megtaláltam, és akkor közösen megteremthetjük majd a földi mennyországot.

Irodalomjegyzék

Alexander, E. (2013). Proof of Heaven: A Neurosurgeons Journey into the Afterlife. *London: Piatkus.*

Amatuzio, J. (2004). Forever Ours: Real Stories of Immortality and Living from a Forensic Pathologist. *Novato, CA: New World Library.*

Aries, P. (1981). *At the Hour of Death.* Middlesex, England: Penguin Books.

Atwater, P. M. H. (1988). Coming Back to Life: The After Effects of the Near Death Experience. *New York: Dodd, Mead.*

Atwater, P. M. H. (1994) Beyond the Light: Near-Death Experiences – The Full Story. *London: Thorsons.*

Atwater, P. M. H. (1999). Children of the New Millennium: Childrens Near-Death Experiences and the Evolution of Humankind. *New York: Three Rivers Press.*

Bache, C. (2000) *Dark Night, Early Dawn.* Albany, NY: State University of New York Press.

Badham, P. and Badham, L. (1984). *Immortality or Extinction?* London; SPCK. Second edition. First published 1982.

Ballard, P. (1996). 'Intimations of Mortality: Some Sociological Considerations'. In *Facing Death,* Badham, P. and Ballard, P. (eds), Cardiff: University of Wales Press.

Barbour, P. L. (ed.) (1983). The Complete Works of Captain John Smith (1580–1631) in Three Volumes. Vol. II: The Generali Historie of Virginia, the Somer Isles, and New England with the Names of the Adventurers and their Adventures. *Chapel Hill, NC: University of North Carolina Press. Original work published 1623.*

Barrett, S. M. (ed.) (1970). *Geronimo: His own Story.* New York: Dutton, Original published in New York by Duffield in 1906.

Barrett, W. F. (1926). *Death Bed Visions.* London: Methuen.

Beauregard, M. and O'Leary, D. (2007). *The Spiritual Brain: A Neuroscientist's Case for the Existence of the Soul.* New York: Harper Collins Publishers.

Berndt, R. and Berndt, C. (1989). The Speaking Land: Myth and Story In Aboriginal Australia. *Harmondsworth: Penguin.*

Blackmore, S. J. (1993). *Dying to Live.* London: Grafton.

Bockie, S. (1993). *Death and the Invisible Powers: The World of Kongo Belief.* Bloomington, IN: Indiana University Press.

Botkin, A. L. with Hogan, R. C. (2005). *Induced After Death Communication: A New Therapy for Healing Grief and Trauma.* Charlottesville, VA: Hampton Roads Publishing Company Inc.

Brayne, S. (2010). *The D Word.* London and New York: Continuum Publishing Corporation.

Brinkley, D. and Perry, P. (1994). *Saved by the Light.* London: Piatkus.

Bush, N. E. (2012). *Dancing Past the Dark: Distressing Near-Death Experiences.* Durham, NC: International Association of Near-Deathli Studies.

Callanan, M. and Kelley, R (1992). *Final Gifts: Understanding and Helping the Dying.* London: Hodder & Stoughton.

Calvey, T. N. and Williams, N. E. (1998). *Principles and Practice of Pharmacology for Anaesthetists.* London: Blackwell Science. Third edition. First published 1982.

Carter, C. (2010). Science and the Near-Death Experience: How Consciousness Survives Death. *Vermont, Canada: Inner Traditions.*

Christensen, A. J. (2003). *Popol Vuh: The Sacred Book of the Maya.* Hants, NY: O Books.

Cooke, A. (1968). *Out of the Mouth of Babes: Extra-Sensory Perception in Children.* Cambridge and London: James Clarke & Co. Ltd.

Corazza, O. (2008). Near-Death Experiences: Exploring the Mind-Body Connection. *London and New York: Routledge.*

Cuevas, B. J. (2003). *The Hidden History of the Tibetan Book of the Dead.* Oxford: Oxford University Press.

Cuevas, B. J. (2008). *Travels in the Netherworld.* Oxford; Oxford University Press.

d'Aquili, E. and Newberg, A. (1999). *The Mystical Mind.* Minneapolis: Fortress Press.

Devers, E. (1997). *Goodbye Again: Experiences with Departed Loved Ones.* Kansas City, MO: Andrews and McMeel.

Drolma, Delog Dawa (1995). *Delog: Journey to Realms Beyond Death* Junction City, CA: Padma Publishing.

Eadie, B. (1992). *Embraced by the Light.* New York, Toronto, London, Sydney and Auckland: Gold Leaf Press.

Edgar, E. (1996). 'Death in Our Understanding of Life'. In *Facing Death,* Badham, P. and Ballard, P. (eds), Cardiff: University of Wales Press.

Ehrenwald, J. (1978). *The ESP Experience: A Psychiatric Validation,* New York: Basic Books.

Ellwood, G. F. (2001). The Uttermost Deep: The Challenge of Near-Death Experiences. *New York: Lantern Books.*

Evans-Wentz, W. Y. (1960). *The Tibetan Book of the Dead.* London: Oxford University Press. First published in 1927.

Fenwick, E. and Fenwick, P. (1996a). *The Truth in the Light.* London Headline.

Fenwick, P. and Fenwick, E. (2008). *The Art of Dying.* London and New York: Continuum International Publishing Group.

Finlay, I. (1996). 'Ethical Decision Making in Palliative Care' In *Facing Death,* Badham, P. and Ballard, P. (eds), Cardiff: University of Wales Press.

Flynn, C. P. (1986). After the Beyond: Human Transformation and the Near-Death Experience. *Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.*

Gabbard, G. O. and Twemlow S. W (1984). With the Eyes of the Mind: *An* Empirical Analysis of Out-of-Body States. *New York: Praeger.*

Gallup, G. and Proctor, W (1984). *Adventures in Immortality.* London: Corgi Books.

Green, C. (1968). *Out-of-Body Experiences.* London: Hamish Hamilton.

Grey, M. (1985). *Return from Death.* London: Arkana.

Grof, S. (1994). Books of the Dead: Manuals for Living and Dying. *London: Thames and Hudson.*

Grof, S. and Halifax, J. (1977). *The Human Encounter with Death.* New York: E. P. Dutton.

Guggenheim, B. and Guggenheim, J. (1996). *Hello from Heaven! A New Field of Research Confirms that Life and Love are Eternal* New York: Bantam.

Gurney, E., Myers, F. W. H. and Podmore, F. (1886). *Phantasms of the Living,* London: Trubner and Co.

Hamilton, D. (2008). *How Your Mind Can Heal Your Body.* Australia, Canada, Hong Kong, India, South Africa, United Kingdom, United States: Hay House.

Hamilton, D. (2010). *Why Kindness is Good for You.* Australia, Canada, Hong Kong, India, South Africa, United Kingdom, United States: Hay House.

Hampe, J. C. (1979). *To Die is Gain. The Experience of One's Own Death.* London: Darton, Longman and Todd.

Hardy, Sir A. (1979). *The Spiritual Nature of Man.* Oxford: Clarendon Press.

Hay, D. (1982). Exploring Inner Space: Is God Still Possible in the Twentieth Century? *Middlesex: Penguin Books.*

Hemingway, A. (2008). *Practicing Conscious Living and Dying.* Winchester, UK and Washington, DC: O Books.

Henderson, Y. and Haggard, H. W. (1927). *Noxious Gases and the Principles of Respiration Influencing their Action.* New York: American Chemical Society.

Hoffman, E. (1992). Visions of Innocence: Spiritual and Inspirational Experiences of Childhood. *London: Shambhala Publications Inc.*

Hyslop, J. H. (1908). *Psychical Research and the Resurrection.* Chareleston SC: Bibliobazaar. Reprinted 2008.

Iwasaka, M. and Toelken, B. (1994). *Ghosts and the Japanese.* Logan, UT: Utah State University Press.

Jakobsen, M. D. (1999). *Negative Spiritual Experiences: Encounters with Evil,* Lampeter, Wales: Religious Experience Research Centre. Occasional paper.

Jansen, K. (2001). *Ketamine: Dreams and Realities.* Florida: Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS).

Jung, C. G. (1996). *The Archetypes and the Collective Unconscious.* London: Routledge. Second edition. First published in England in 1959.

Kalweit, H. (1988). *Dreamtime and Inner Space: The World of the Shaman,* trans. W. Wunsche. Boston, MA: Shambhala.

Kason, Y. (2000). Farther Shores: Exploring How Near-Death, Kundalini and Mystical Experiences Can Transform our Ordinary Lives. *Ontario: Harper* Collins Publishers Ltd.

Kellehear, A. (1996). *Experiences Near Death.* New York: Oxford University Press.

Kellman, R. (2004). *Matrix Healing.* London, Toronto, Sydney, Auckland and Johannesburg: Bantam Books.

Kelly, E. F., Williams Kelly, E., Crabtree, A., Gauld, A., Grosso, M. and Greyson, B. (2007). *Irreducible Mind: Toward a Psychology for the 21st Century.* Lanham, MD, and Plymouth, UK: Rowman & Littlefield Publishers Inc.

Kessler, D. (1997). *The Rights of the Dying.* London: Vermillion.

King, M. (1985). Being Pakeha: An Encounter with New Zealand and the Maori Renaissance. *Auckland: Hodder and Stoughton.*

Kircher, P. M., (1995). Love is the Link: A Hospice Doctor Shares her Experience of Near-Death and Dying. *New York: Larson Publications.*

Kuhn, T. (1996). *The Structure of Scientific Revolutions.* Chicago, IL: University of Chicago Press. Third edition.

LaGrand, L. E. (1997). *After-Death Communication: Final Farewells.* St Paul, MN: Llewellyn.

Lawrence, M. (1998). *In a World of their Own: Experiencing Unconsciousness.* Westport, CO and London: Bergin and Garvey.

Lerma, J. (2009). *Learning from the Light.* Pompton Plains, NJ: Career Press.

Yía QLipton, B. (2005). *The Biology of Belief* Llandeilo: Cygnus Books.

Longaker, C. (1997). *Facing Death and Finding Hope.* London: Arrow Books.

Luks, A. (1991). The Healing Power of Doing Good: The Health and Spiritual Benefits of Helping Others. *New York: Ballantine.*

Marsh, M. (2010). Out-of-Body and Near-Death Experiences: Brain State Phenomena or Glimpses of Immortality. *Oxford and*

New York: Oxford University Press.

Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality.* New York: Harper & Row.

Maslow, A. (1964). *Religions, Values and Peak Experiences.* Columbus, OH: Ohio State University Press.

Masters, R. and Houston, J. (2000). The Varieties of Psychedelic Experience: The Classic Guide to the Effects of LSD on the Human Psyche. *Rochester, VT: Park Street Press. First published in 1966.*

Matthews, C. (2009). 'Addressing the Need of Near-Death Experience Survivors to Find The Souls Mission in Life.' Masters of Transpersonal Arts. Virginia Beach, VA: Atlantic University.

Mavromatis, A. (1987). *Hypnagogia.* New York: Routledge & Kegan Paul.

McDonagh, J. M. (1979) 'Bibliotherapy with Suicidal Patients'. Paper presented at the 87th Annual Convention of the American Psychological Association, New York.

Meduna, L. J. (1950). 'The Effect of Carbon Dioxide upon the Functions of the Brain'. In *Carbon Dioxide Therapy,* Meduna, L. J. , Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Mitchell, E. D. (1974). *Psychic Exploration.* New York: Putnam.

Monroe, R. (1974). *Journeys Out of the Body.* London: Corgi Books.

Moody, R. A., Jnr. (1975). *Life After Life.* New York: Mockingbird/Bantam Books.

Moody, R. A. (1999). The Last Laugh: A New Philosophy of Near-Death Experiences, Apparitions, and the Paranormal. *Charlottesville, VA: Hampton Roads Publishing Company Inc.*

Moody, R. A. and Perry, P. (1995). *Reunions: Visionary Encounters with Departed'Loved Ones.* London: Warner Books. First published in the United States by Villard Books in 1993.

Moody, R. A. with Perry, P. (2010). *Glimpses of Eternity: Investigation into Shared Death Experiences.* London, Sydney, Auckland and Johannesburg: Rider Books.

Moorjani, A. (2012). Dying to be Me: My Journey from Cancer, to Near-Death to True Healing. *London: Hay House.*

Morse, M. with Perry, P. (1990). Closer to the Light: Learning from Children's Near-Death Experiences. *New York: Villard Books.*

Morse, M. with Perry, P. (1993). *Transformed by the Light.* London: Piatkus.

Morse, M. with Perry, P. (1994). *Parting Visions: Uses and Meanings of Pre-Death, Psychic and Spiritual Experiences.* New York: Villard Books.

Morse, M. with Perry, P. (2000). Where God Lives: The Science of the Paranormal and How our Brains are Linked to the Universe. *New York: Cliff Street Books.*

Muldoon, S. and Carrington, H. (1974). *The Projection of the Astral Body.* New York: Samuel Weiser.

Nataraja, S. (2008). The Blissful Brain: Neuroscience and the Proof of the Power of Meditation. *London: Gaia Books Ltd.*

Ornstein, R. and Sobel, D. (1987). *The Healing Brain.* Cambridge, MA: Makor Books.

Osis, K. and Haraldsson, E. (1977). *At the Hour of Death.* New York: Avon Books.

Pelletier, K. R. (1994). *Sound Mind, Sound Body: A New Model for Lifelong Health.* New York, London and Toronto: Simon and Schuster.

Penfield, W. (1975). *The Mystery of the Mind: A Critical Study* of *Consciousness.* Princeton, NJ: Princeton University Press.

Persinger, M. A. (2003). 'Experimental Simulation of the God Experience: Implications for Religious Beliefs and the Future of the Human Species'. In *Neurotheology: Brain, Science, Spirituality, Religious Experience,* Joseph, R. A. (ed.), San Jose, CA: University of California Press.

Pommaret, F. (1989). *Les Revenants de l'Au-dela dans le Monde Tibetain: Sources Litteraires et Tradition Vivante.* Paris: Editions du Centre National de le Recherché Scientifique.

Rawlings, M. (1979). *Beyond Death's Door…* London: Sheldon Press. Third impression. First published in the United States in 1978 by Thomas Nelson Inc.

Rawlings, M. (1993). *To Hell and Back.* Nashville, TN: Nelson.

Ring, K. (1980). Life at Death: A Scientific Investigation of the Near-Death Experience. *New York: Coward, McCann and Geoghegan.*

Ring, K. (1992). The Omega Project: Near-Death Experiences, UFO Encounters and Mind at Large. *New York: William Morrow.*

Ring, K. and Cooper, S. (1999). Mindsight: Near-Death and Out-of-Body Experiences in the Blind. Palo Alto, CA: William James Center for Consciousness Studies, Institute of Transpersonal Psychology.

Ring, K. and Valarino, E. (1998). *Lessons from the Light.* New York and London: Insight Books, Plenum Press.

Rogo, D. S. (1978). *Mind Beyond the Body.* New York: Penguin.

Rommer, B. (2000). Blessing in Disguise: Another Side of the Near-Death Experience. *St. Paul, MN: Llewellyn Publications.*

Sabom, M. (1982). Recollections of Death: An Investigation Revealing Striking New Medical Evidence of Life After Death. *London: Corgi.*

Sabom, M. (1998). Light and Death: One Doctors Fascinating Account of Near-Death Experiences. *Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House.*

Sanders, M. A. (2007). *Nearing Death Awareness.* London: Jessica Kingsley Publishers.

Sartori, P. (2008). The Near-Death Experiences of Hospitalized Intensive Care Patients: A Five-Year Clinical Study. *New York and Lampeter: Edwin Mellen Press.*

Sartori, P. (2010a). 'Spirituality 1: Should Spiritual and Religious Beliefs be Part of Patient Care?' *Nursing Times,* vol. 106, no. 28, pp. 14–17.

Sartori, P. (2010b). 'Spirituality 2: Exploring How to Address Patients' Spiritual Needs in Practice'. *Nursing Times,* vol. 106, no. 29, pp. 23–5.

Sartori, P. (2010c). 'Understanding the Subjective Experiences and Needs of Patients as they Approach Death'. *Nursing Times,* vol. 106, no. 37, pp. 14–16.

Sartori, P., Badham, P. and Fenwick, P. (2006). A Prospectively Studied Near-Death Experience with Corroborated Out-of-Body Perceptions and Unexplained Healing' *Journal of Near-Death Studies,* vol. 25, no. 2, winter, pp. 69–84.

Saunders, N., Saunders, A. and Pauli, M. (2000). *In Search of the Ultimate High: Spiritual Experience through Psychoactives.* London, Sydney, Auckland and Johannesburg: Rider Books.

Schenk, P. (2006). The Hypnotic Use of Waking Dreams: Exploring Near-Death Experiences without the Flatlines. *London: Crown House Publishing.*

Schoolcraft, H. R. (1975). Travels in the Central Portions of the Mississippi Valley: Comprising Observations on its Mineral Geography, Internal Resources, and Aboriginal Populations. *Millwood, NY: Kraus Reprint. First published 1825.*

Sogyal, R. (1995). *The Tibetan Book of Living and Dying.* London: Rider Books. First published 1992.

Storm, H. (2000). My Descent into Death. London: Clairview Books.

Strassman, R. (2001). DMT: The Spirit Molecule. Rochester, VT: Park Street Press.

Sutherland, C. (1992). Transformed by the Light: Life After Near-Death Experiences. Sydney: Bantam Books.

Sutherland, C. (1995a). Children of the Light. London: Souvenir Press.

Sutherland, C. (1995b) Reborn in the Light: Life After Near-Death Experiences. New York, Toronto, London, Sydney and Auckland: Bantam Books.

Swaddling, M. (2006). Telling Tales: 'Life as it Was – Told by those who Lived it'. Aldershot: Pavilion Housing Association.

Tachibana, T. (1994). Near-Death Experience. Tokyo: Bungei Shunju (Japanese only).

Talayesva, D. (1942). Sun Chief: The Autobiography of a Hopi Indian. New Haven, CT: Yale University Press.

Tart, C. (1998). 'Six Studies of Out-of-Body Experiences'. Journal of Near-Death Studies, vol. 17, no. 2, winter, pp. 73–99.

Taylor, E. (2011). ABC News interview broadcast 23 March 2011. http://abcnews.go.com/WNT/Video/elizabeth-taylor-death-experience-13201786.

Thrum, T. (1907). Hawaiian Folk Tales: A Collection of Native Legends, Chicago, IL: A. C. McClurg.

Twemlow, S. W. (1977). 'Epilogue: Personality File'. In Journeys Out of the Body, Monroe, R. A. (ed.), New York: Anchor Press/Doubleday.

van Lommel, P. (2004a). Personal communication.

van Lommel, P. (2004b). 'About the Continuity of our Consciousness'. In Brain Death and Disorders of Consciousness, Machado, C. and Shewmon D. A. (eds), New York, Boston, Dordrecht, London and Moscow: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

van Lommel, P. (2010). Consciousness Beyond Life: The Science of the Near-Death Experience. New York: Harper One.

Varela, F. J. (ed.) (1997). Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness with the Dalai Lama. Boston, MA: Wisdom Publications.

Vaughan, L. (1920). Answered or Unanswered? Faith in China. Philadelphia: Christian Life Literature Fund.

Wallis Budge, E. A. (2008). *The Egyptian Book of the Dead (Penguin Classics).* London and New York: Penguin Books.

Warner, L. (1937). *A Black Civilization: A Social Study of an Australian Tribe.* New York: Harper and Brothers.

Wilber, K. (1991). Grace and Grit. Boston, MA, and London: Shambhala.

Winkler, E: (1996). Das Abendlandische Totenbuch (The Occidental Book of Death and Dying). Hamburg: Corona.

Woerlee, G. M. (2003). Mortal Minds: A Biology of the Soul and Dying Experience. Utrecht: de Tijdstroom.

Woodrow, P. (2000). Intensive Care Nursing: A Framework for Practice. London: Routledge.

Yanagita, K. (1975). *The Legends of Tono.* Tokyo: Japan Foundation Translation Series. Originally published 1910.

Zaleski, C. (1987). Otherworld Journeys: Accounts of Near-Death Experiences in Medieval and Modern Times. *New York*

and Oxford: Oxford University Press.

Tartalom